

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rizika poruch zdraví v adolescenci jako odraz rozvoje digitálních
technologií

Health disorders risks as a reflection of digital technologies development

Adam Reitmayer

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Informační technologie se zaměřením na vzdělávání – Výchova
ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Rizika poruch zdraví v adolescenci jako odraz rozvoje digitálních technologií vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 14. 04. 2016

.....

podpis

Rád bych touto cestou vyjádřil poděkování paní PaedDr. Evě Marádové, CSc. za její cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

.....

podpis

NÁZEV:

Rizika poruch zdraví v adolescenci jako odraz rozvoje digitálních technologií

AUTOR:

Adam Reitmayer

KATEDRA (ÚSTAV)

Katedra speciální pedagogiky

VEDOUCÍ PRÁCE:

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

ABSTRAKT:

Bakalářská práce je zaměřena na dospívající mládež v souvislosti s využíváním moderních digitálních technologií ve vztahu působení těchto technologií na životní styl, postoje k životu a na zdraví. Teoretická část je orientována na objasnění vlivu rodiny na výchovu adolescentů, na volný čas v průběhu vývoje a na vývoj a vliv techniky na člověka, zvláště pak na digitální technologie z pohledu možných zdravotních rizik. Zpracování teoretické části vychází z rozboru, popisu a srovnání informačních zdrojů literárních a elektronických. Úkolem praktické části je zmapování vlivu informačních a komunikačních technologií na sociální chování, na životní styl a na zdraví adolescentů. Ke zmapování je využito kvantitativní empirické šetření, anonymní dotazníková výzkumná technika. Z porovnání výsledků empirického šetření s teoretickými poznatky je formulováno doporučení, jak mají pedagogičtí pracovníci s adolescenty z pohledu rizik poruch chování ve vztahu k digitálním technologiím výchovně pracovat.

KLÍČOVÁ SLOVA:

digitální technologie, adolescent, sociální sítě, sociální chování, zdraví, závislost, psychické změny, internet

TITLE:

Health disorders risks as a reflection of digital technologies development

AUTHOR:

Adam Reitmayer

DEPARTMENT:

Department of Special Education

SUPERVISOR:

PaedDr. Eva Marádová, CSc.

ABSTRACT:

Bachelor thesis is focused on adolescents in connection with the use of modern digital technologies in relationship with the influence of these technologies on the lifestyles, attitudes to life and health.

The theoretical part is focused on clarification of family influence on the education of adolescents, at leisure activities in the course of development and the progress and impact of technology on people, especially on digital technology from the perspective of potential health risks.

Processing of the theoretical part is based on the analysis, description and comparison of information sources and electronic literature.

The task of the practical part is mapping the impact of ICTs on social behavior, lifestyles and health of adolescents.

To map the use of quantitative empirical investigation, anonymous questionnaire research technique has been used.

A comparison of the research resultsh with theoretical knowledge formulates recommendations on how teaching staff should competently work with adolescents from the perspective of risk behaviour disorders in relation to digital technology.

KEYWORDS:

digital technology, adolescent, social networks, social behavior, lifestyle, health, addiction, mental changes, internet

Obsah

Úvod	7
1 Rozbor použité literatury	9
2 Cíle bakalářské práce	12
3 Teoretická část práce	13
3.1 Vymezení pojmů.....	13
3.1.1 Adolescence.....	13
3.1.2 Lidstvo a vývoj technologií.....	15
3.2 Vztah k technologiím současnosti	16
3.3 Proměna adolescentů v čase, vlivy a důsledky	17
3.3.1 Adolescenti v různých časových obdobích	17
3.3.2 Generace	17
3.4 Vliv rodiny na vztah adolescentů k médiím.....	19
3.5 Postoj adolescentů k trávení volného času	21
3.6 Člověk a digitální technika.....	22
3.6.1 Mozek.....	22
3.6.2 Multitasking.....	24
3.7 Forma digitálních technologií	25
3.7.1 Televize jako forma média	26
3.7.2 Počítač.....	28
3.7.3 Počítačové hry.....	28
3.7.4 Internet a sociální sítě	29
3.7.5 Chování na síti	30
3.7.6 Kyberšikana.....	31
3.8 Zdravotní potíže.....	32
3.8.1 Psychosociální složka	33

3.8.2	Fyziologická složka	33
3.9	Spánek	35
3.10	Vznik závislosti	35
4	Praktická část	38
4.1	Řešený problém	38
4.2	Cíl empirického šetření a hlavní úkoly pro zpracování praktické části bakalářské práce	38
4.3	Metodika práce	39
4.3.1	Použitá metoda empirického šetření	39
4.3.2	Charakteristika a popis výběrového souboru	40
4.4	Výsledky dotazníkového šetření	41
4.4.1	Oblasti dotazníku	41
4.5	Závěry výzkumného šetření	77
5	Diskuze	81
6	Doporučení pedagogům	83
7	Závěr	83
8	Seznam informačních zdrojů a literatury	85
9	Seznam příloh	88
10	Seznam tabulek	88
11	Seznam grafů	88
12	Příloha	90

Úvod

Téma bakalářské práce reflektuje dnešní dobu. Spojuje dva obory, které se posledních dvacet, třicet let čím dál tím více přibližují k sobě, navzájem se prolínají a mají vliv jeden na druhého. Těmito tématy jsou technologie a dospívání. Dospívání je velice komplikované období v životě člověka, plné změn, rozhodování, hledání sebe sama a životního stylu. Pro tuto práci je podstatná ovlivnitelnost člověka v této etapě, a to zejména vnějšími podmínkami a podněty. Technologie, jako podstata vývoje a budování něčeho inovativního, je zde od pradávna. Pro tuto práci začíná technologie počátkem 19. století. Dalším podstatným obdobím jsou devadesátá léta, zlom milénia a vrcholí současností, jako dobou, kdy jsou technologie všudypřítomné a nedokážeme ani my jako jednotlivci bez nich žít, ale hlavně na nich stojí celý svět. V čase se mění vše, tudíž i člověk jako tvor přizpůsobivý. Doba, kdy technologie byla jen otázkou armády, korporátní sféry či vysokých škol, je ta tam. Dnes je již základní škola plná interaktivních prvků a pomůcek, což platí i pro domácnosti. Z výše zmíněných důvodů bylo vhodné zjistit, jaká je korelace těchto dvou odvětví.

Zvolené téma shledávám velice zajímavým, a to hned z několika důvodů. Jako předrevoluční dítě, které vyrůstalo v letech devadesátých, kdy internet ani mobilní telefon nebyl samozřejmostí, je velice zvláštní sledovat dítě ve věku dvou let, jak v ručce svírá tablet a s přehledem na něm ovládá spuštěné hry. Člověkem procházejí dvě emoce; zda sám nebyl v mládí o něco ochuzen a zároveň pocit ukvapenosti. Když si uvědomíme, že je dnešní společnost plná alkoholiků, drogově závislých, gamblerů a psychicky nemocných lidí, vyvstane nám otázka, jak patrně dopadne dnešní mládež pod každodenní „technologickou a mediální masáží“.

Práce bude rozdělena na dvě části: na část teoretickou a praktickou. Teoretická část vychází nejen z obecně známých teorií a pojmů, ale i z různých hypotéz a šetření psychologů, pedagogů, sociologů a jiných odborníků, kteří se tímto nebo podobným tématem zabývali. Hlavním úkolem teoretické části bude shrnout danou problematiku, poté vymezit hranici, kdy nastal pomyslný zlom v používání technologií mladistvými ve zvýšené míře. Z dostupných kvantitativních empirických dat budou porovnány určité typy chování dospívajících v devadesátých letech a v blízké minulosti.

Praktická část bude vycházet z poznatků v teoretické části. Následně bude sestavena empirická sonda, která bude realizována pomocí kvantitativní metody dotazování u vybraných respondentů. Otázky v dotazníku sestavíme podle toho, aby reflektovaly komparaci změn ve výzkumech minulých, již zmíněných v teoretické části.

V diskuzi bude vyhodnoceno chování adolescentů. Vznikne porovnání s teorií a známými výsledky jiných výzkumů. Na vyhodnocení naváže konkrétní pokyny pro učitele, jakým způsobem se k žákům chovat a jak je vzdělávat v oboru digitálních technologií.

1 Rozbor použité literatury

Pubertáči a adolescenti (CARR-GREGG, SHALE, 2010) je kniha obsahující kapitoly cílené přesně na období dospívání. Studie popisuje změny v komunikaci a chování, řeší otázku působení různých vlivů na vývoj psychosociální stránky osobnosti. Dává rodičům rady, jakým způsobem s adolescenty řešit otázky šikany či závislosti.

Adolescence (MACEK, 2003), jejímž autorem je pedagog působící na MU v Brně, se více zaměřuje na teoretickou oblast. Shromažďuje informace o tom, jaké povědomí má dnešní psychologie a sociální vědy o chování, prožitcích a rozdílech v dospívání chlapců a dívek. Autor poukazuje na tradiční i nové teoretické přístupy a vhodně je porovnává. Zaměřuje se převážně na světové a české údaje.

Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu (ŠEVČÍKOVÁ, SHALE, 2014) poukazuje na konkrétní rizika spojená s používáním internetu. Vyvrací historicky vzniklé mýty a řeší problémy nadměrného užívání internetu, sociálních sítí či kyberšikany. Zabývá se otázkou prevence, závislosti i následného léčení.

Jak připravit žáky a jejich rodiče na nebezpečí plynoucí z rozvoje telekomunikací a zejména internetu (STRACH, 2008). V této studii, která byla publikována v rámci programu „Škola a zdraví 21“, autor analyzuje situaci na brněnských školách. Popisuje, jakým způsobem studenty ovlivňuje technologie a s nimi spojené internetové služby a jaká jsou s nimi spojená nebezpečná rizika. V grafech znázorňuje povědomí učitelů, žáků a jejich rodičů o základních pojmech souvisejících s tématem. Závěr autor věnuje radám a doporučením, jak se chovat a jak předcházet nebezpečí plynoucího z internetu.

Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů (SAK, 2000). Tato kniha byla velice specifická a přínosná pro celou bakalářskou práci. Vedle obecných teoretických informací se kniha zabývá výsledky empirických výzkumů. Z databáze více než 30 empirických sociologických výzkumů autor vytváří závěry a ucelené přehledy o stavu a přístupech české mládeže od devadesátých let minulého století až do konce tisíciletí. Kniha vznikající pod záštitou MŠMT a MV ČR nám zaručila na rozdíl od online zdrojů jistotu v relevantnosti výsledků jednotlivých výzkumů.

Vývojová psychologie: dětství a dospívání (VÁGNEROVÁ, 2012) je publikace, jež se nezaměřuje pouze na obecnou vývojovou psychologii, nýbrž na konkrétní období dětství a dospívání. Jednotlivé kapitoly napomohly ke konkretizaci některých problematik.

Jak přežít počítač (NEŠPOR, 2011) představuje ucelenou knihu doktora Karla Nešpora, primáře z pražských Bohnic. Publikace se vyznačuje hravým pojetím jednotlivých kapitol, jež obsahují všechny hlavní myšlenky, kterým se věnuje i tato práce. Řeší problémy závislosti, jejich vznik, průběh či následky. Další velká část se věnuje dopadům na lidské tělo a zdraví. Otázka psychosociální pak přímo navazuje na kapitolu s různými příběhy, na kterých jsou ukázány postupy a rady, jakým způsobem se vyvarovat závislosti na počítačích a technologiích.

Jak (pře)žít s médii (BUERMANN, 2009) je publikace, v níž se německý pedagog zabývá otázkou vlivu médií na děti a mládež. Zkoumá z psychologického i sociologického hlediska důvody jejich používání a masového rozšíření. Věnuje se i otázce, jak media s člověkem zacházejí a jak by se k nim jedinec měl stavět, aby neztratil svou suverenitu a nestal se obětí mediální manipulace. Kniha obsahuje sociologický výzkum na téma: „*Změny komunikačního chování*“, které je doplněno tabulkami a grafy. Publikace přináší také zdravotní dopady a popisuje vznik závislostí. Mimo jiné přináší konkrétní příběhy dětí a mládeže a představuje jejich problémy či dopady s nimi spojené. Poté popisuje reálné řešení situace či navrhuje alternativy řešení.

Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících?[online] (Nováková, 2015) Psycholožka a psychoterapeutka, jež napsala tento článek, se snaží vysvětlit, proč dnešní rodiče berou vztah k technologiím a internetu jinak, než to brali za svého dospívání oni. Uvádí, že v dnešní době jsou internet, sociální sítě a technologie běžnou součástí života nás všech a že dnešní děti se jen přizpůsobili době.

Děti na internetu: Jaký je přístup českých rodičů k ochraně dětí na síti?[online] (Soukup, 2011) je online článek sociologa Petra Soukupa z Univerzity Karlovy shrnuje, jaké je chování dětí na síti, kolik času zde tráví a jakým aktivitám se věnují. Dále shrnuje rizika a důsledky nezodpovědného chování a důsledky vyplývající pro majitele počítače,

přičemž zmiňuje i rizika zneužití citlivých dat z počítače infikovaného virem. Článek je zakončen desaterem správného bezpečného chování na internetu.

Počítače, internet a další technologie u dětí a dospívajících: rizika a jejich prevence [online] (VACEK, 2010) představuje prezentaci doktora Vacka z kliniky adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze přináší aktuální obrázek stavu dnešní mládeže. Přináší skutečné problémy a fakta, se kterými se setkává v praxi. Shrnuje informace velmi přínosné pro srovnání s výzkumy z devadesátých let.

Pedagogický slovník (PRŮCHA, MAREŠ, WALTEROVÁ, 2003) svou stručností, avšak věcnou přesností posloužil k vymezení pojmů.

2 Cíle bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je navrhnout konkrétní soubor doporučení pro učitele resp. pro pedagogické pracovníky, jak pracovat s mládeží a jak na mládež výchovně působit z pohledu zdravotních rizik, životního stylu a postojů k životu ve vzájemném vztahu s využíváním různých digitálních prostředků a ve spojitosti a vztahu s činnostmi realizovanými pomocí informačních a komunikačních technologií (ICT) resp. sociálních sítí a internetu. Návrh doporučení vytvořit na východiscích analýzy a srovnání odborných literárních a elektronických internetových zdrojů a na podkladu vyhodnocení výsledků empirického šetření.

K tomu, aby bylo dosaženo stanoveného cíle, byly provedeny následující úkoly:

- studium, analýza a srovnání odborných literárních a elektronických internetových zdrojů;
- studium a analýza literatury vztahující se k empirickému šetření;
- příprava empirického šetření – dotazníku;
- realizace empirického šetření;
- vyhodnocení dotazníku;
- provedení diskuse k výsledkům empirického šetření v souvislosti s teoretickými poznatky;
- návrh souboru konkrétních doporučení.

3 Teoretická část práce

3.1 Vymezení pojmů

Bakalářská práce řeší otázku vlivu rozvoje digitálních technologií na rizika poruch zdraví v adolescenci. Je proto důležité, si pro dobré pochopení a nadhled nad dalšími řešenými tématy nejdříve vysvětlit ty nejzákladnější pojmy. Těmi jsou, jak již název práce napovídá, pojmy adolescence respektive adolescent a digitální technologie.

Je důležité vědět, co se konkrétně skrývá pod pojmem adolescent. Jaká je jeho charakteristika z pohledu bio-psycho-sociálního vývoje. Jaké jsou ovlivňující faktory, jež ho obohacují a formují v něm individualitu pomalu se začleňující do společnosti. Do těchto faktorů je třeba zahrnout pro nás důležité digitální technologie. Digitální technologie představují obrovský obor. Pro tuto práci je tedy třeba specifikovat, jaká oblast cílí na adolescenty. Je podstatné uvést, jaké jsou formy digitálních technologií a jakým prošly vývojem, jak se měnila jejich dostupnost a vztahy k nim.

3.1.1 Adolescence

Jak už z názvu vyplývá, období adolescence je pro tuto bakalářskou práci klíčové. Je tedy důležité si tento pojem vymežit a definovat si jednotlivé fáze, jež jsou pro toto vývojové období typické.

Adolescence je obecně užívaný termín, který odkazuje na určité období lidského života, jehož přesné časové vymezení se na základě různých publikací může lišit. Názory a pohledy na to, co všechno se v tomto období odehrává, mohou být velice rozdílné či dokonce protichůdné. Předmětem diskuze jsou zejména somatická, psychologická a sociální specifika a stanovení jasných časových mantinelů, které vymezují začátek a konec období adolescence. Pro vymezení a konkretizaci tématu této práce je nutné popsat podstatu výše uvedených změn a odpovědět na otázku, zda působení současných společenských, kulturních a ekonomických faktorů má vliv na časové ohraničení tohoto období.

Pojem adolescence pochází z latinského termínu *adolescere*, což znamená dospívat, dorůstat, mohutnět. Prvopočátky používání tohoto odborného pojmu sahají až do 15.

století. V českém prostředí se setkáváme s mutací tohoto termínu do podoby *dospívání* a *dorost*, pro obory psychologie a lékařství. Pojem *mládež* je pak typický pro obory sociologie a pedagogika. (Macek, 2003)

Období adolescence je pro vývoj jedince klíčové hned v několika ohledech. Dochází nejen k finálním změnám po stránce fyzické, ale stejně tak i psychické. Mění se postoje ke společnosti, vzniká výraznější sebereflexe, mění se morální hodnoty, postoj k sexualitě a v neposlední řadě dochází ke změnám v socializaci. Některé změny jsou čistě biologické, leč všechny jsou ve vzájemné interakci. Toto období se obtížně jednoznačně definuje v oboru somatologie, ale i v oboru psychologie. Než si danou skupinu, vhodnou pro tuto práci přesně definuje, obecně lze říci, že adolescence popisuje období mezi dětstvím a dospělostí. To znamená období od desátého do dvacátého roku života. (Vágnerová, 2012) Různí autoři z oboru psychologie či fyziologie toto období dělí a specifikují různě. V evropském pojetí psychologie je odlišována pubescence od adolescence. Pubescence (11-15 let) je dále ještě rozdělována na pubertu a prepubertu, nehledě na to, že například období prepuberty se u dívek (10let) a chlapců (12let) liší. V proevropském chápání, tzn. i v českém, panuje názor, že je vhodné vymezovat období adolescence do tří fází. (Macek, 2003) Tedy na časnou adolescenci (10-13 let), střední adolescenci (14-16 let) a pozdní adolescenci (17-20let).

První dvě fáze na sebe plynule navazují a zároveň lze i říci, že se prolínají. V obou dochází ve stejné míře k vývoji fyzickému i psychickému.

V pozdní adolescenci se již předpokládá ukončený fyzický růst a pohlavní zralost. Tato fáze je důležitá hlavně z pohledu vývoje psychologie a socializace jedince. Dochází k duševnímu rozvoji, většímu pochopení sebereflexe, symbolizace, anticipace. Potřeba osamostatnit se nabývá větší váhy. Ve svých publikacích to shrnují mnozí autoři např.: Piaget (2014), Vágnerová (2012), Carr-Gregg a Shale (2010), Macek (2003), Sak (2004) a další, jako období proměny, vzdoru, hledání a přehodnocování postojů k sobě i společnosti, hledání vlastní identity, názorů na život a vlastního životního stylu. Macek ve své publikaci *Adolescence* zmiňuje, že na celé období adolescence má zásadní vliv prostředí a kultura, ve které jedinci vyrůstají. Každá lokalita a kultura má jiná očekávání v naplňování životních rolí a jiný žebříček norem a hodnot. (Macek, 2003)

Vágnerová uvádí, že dnešní adolescenti se chtějí od dětství oprostit co nejrychleji a chtějí získat svobodu a větší práva v rozhodování. Na druhou stranu nejsou ochotni stejnou měrou přijmout odpovědnost a povinnosti. (Vágnerová, 2012)

Sak (2004) popisuje sociální zrání jako hledání a utváření elementárních sociálních struktur, žebříku hodnot a životních cílů. Období přejímání společenských rolí, osvojování sociálních mechanismů a postojů k jednání v rámci společenských norem. Vliv sociálních vzorů a stereotypů v kontrastu se specifickým individuálním postojem dospívajícího tak utváří jeho osobnost s vlastním názorem a postojem ke společnosti.

Z historického hlediska se pohled na adolescenci změnil docela zásadně, ve svých knihách to zmiňuje mnoho autorů, například Hurrelmann (1994) či Koops (2006). První zmínku o nutnosti etapizace života dokonce nalezneme již u Aristotela (Macek, 2003). Pokud vezmeme toto téma ze širšího pohledu, tak například u různých afrických či jiných kmenů žijících mimo civilizaci je přechod z dětství do dospělosti podmíněn jen několika faktory. U dívek to bývá většinou pohlavní zralost, kdy se relativně rychle z dívek stávají mladé matky. U chlapců bývá zpravidla dospělost podmíněna nějakou zkouškou či rituálem. Jiné to například bylo ve středověké Evropě, všichni asi známe mladá pážata či krále. Václav IV. byl králem od 17 let, Ladislav Pohrobek dokonce kraloval již od 13 let. V tomto období se dětství ani adolescence výrazně neodlišovaly od dospělosti. Ať už se jednalo o styl oblékání, chování nebo životní styl. Již od „adolescentů“ se čekalo vytříbené chování a zodpovědné rozhodování.

3.1.2 Lidstvo a vývoj technologií

O technologii lze říci, že vznikala přirozeně s vývojem lidstva. Člověk jako tvor zvědavý a tvořivý od pradávna vyráběl pomůcky a vytvářel postupy, jenž by mu ulehčily práci a tím i usnadnily život. Encyklopedie Diderot definuje technologii jako něco, co zvyšuje účinnost daných pracovních postupů a celkově zvyšuje produktivitu práce. (Encyklopedie Diderot, 1999, s. 38) Úroveň techniky jde ruku v ruce s vývojem lidstva a vždy koresponduje s mírou sebeuvědomění a s nutností vědeckého poznání světa. V každé době je určitá pro období specifická úroveň znalostí. Jakmile se tento potenciál vyčerpá, nastává bod zlomu, kdy se zákonitě nějaká myšlenka stává zlomovou a začíná tak etapu

novou. Vytváří potenciál pro nové nástroje, přístroje a postupy. Málokterá myšlenka vznikne bez vlivu stávajících znalostí, funguje tedy oboustranné ovlivňování vytvářející nekonečný cyklus, jehož motorem je lidská honba za poznáním. Obecně lze říci, že technika a technologie je určitá oblast vědy. Tu chápe Spitzer takto „Věda je to nejlepší co máme! Je to kolektivní hledání pravdivých poznatků o světě, včetně o nás samých.“ (Spitzer, 2011, s. 15)

Digitální technologie není nic jiného než moderní aktuální forma, odrážející vývojový stupeň lidského poznání. Do digitálních technologií zapadá vše, co používá chip neboli miniaturní výpočetní jednotku. Dnešní svět na technologiích stojí. Pro odvětví jako jsou zdravotnictví, doprava, média, armáda jsou inovativní technologie naprostou nezbytností. Například pro vyhodnocení krizové situace, záchranu lidských životů či při zásahu při živelných pohromách. Bez digitálních technologií, by možnost včasného varování a pozdější koordinace záchranných akcí, byla značně komplikovanější. Svět, jak ho známe dnes, by okamžitě skončil.

Vacek tento obor shrnuje dvěma výroky. „Informační a komunikační technologie (komunikační média, počítače a internet) = nezbytnost pro jedince i pro fungování celé společnosti“ „Společnost je již na technologiích závislá!“ [online] (Vacek, 2010)

Technologie tu tedy byla, je a bude. Člověk ji sám vytváří a zároveň se jí přizpůsobuje. Dnešní svět neomezených možností, plný masmédií, komerce a honby za penězi ukazuje i odvracenou tvář technologií. V dobré víře využívaná technologie, která se začne využívat nekontrolovaně a bez rozmyslu, vede k projevu negativních vlastností.

3.2 Vztah k technologiím současnosti

Mládež, jejíž osobnost se teprve formuje, bývá nejzranitelnější. Je lehce ovlivnitelná a ať chceme nebo ne, přirozeně se přizpůsobuje okolí. Spitzer (2014) zdůrazňuje faktor, který působí na využívání medií a technologii mládeží, a to je jejich zábavná forma nebo možnost využít je k zábavě. Další velice vystihující fakt zmiňuje tato citace „zda se některá nová technologie prosadí, nezávisí zkrátka jen na její funkčnosti a na zdařilé reklamě, ale i na reálných fyzických a duševních potřebách potencionálních konzumentů

a případně i na jejich ochotě přeorientovat se nebo se dokonce změnit.“ (Buermann, 2009, s. 14) Blažek ve své knize Tváří tvář obrazovce zmiňuje, že dnešní většina společnosti si neuvědomuje pozadí toho všeho, co s sebou technika přináší. Vyměňujeme staré za nové, hezčí, výkonnější a celkově dokonalejší. Všem to přijde přirozené a většině uniká, že zároveň s výměnou zařízení zásadně mění i svůj způsob života. (Blažek, 1995) Ačkoli v celých dějinách je posledních sto let obdobím nejprudšího růstu, ze všech civilizačních procesů, a to zejména díky rozvoji elektřiny a s tím související elektrotechniky, tak v této práci se omezíme na několik základních technologií, které jsou v rozpuku posledních 30 let. Jsou každodenními životními partnery a v dnešní společnosti se jim jen stěží dá vyhnout. Budeme rozebírat problematiku televize a jejího obsahu. Dále pak počítače včetně her a internetu. Na počítačovou problematiku bude přímo navazovat problematika mobility, tzn. mobilní telefony, tablety a mobilní internet.

3.3 Proměna adolescentů v čase, vlivy a důsledky

3.3.1 Adolescenti v různých časových obdobích

Tato kapitola navazuje na kapitolu vymezení pojmů a blíže popisuje a vysvětluje chování adolescentů v různých časových obdobích. Sociologové ohraničují časové rozpětí vždy podle významných událostí - studená válka, ekonomická krize nebo podle politicko-ekonomického uspořádání. Tato kapitola je důležitá, aby bylo zřejmé, jaké technologie byly pro daná období dostupné adolescentům, a jaký přístup k nim tito mladí měli. Vzhledem k tomu, že v praktické části se výzkumné šetření vyhodnocuje také v porovnání s výzkumy z 90. let. Následující podkapitoly stručně shrnují typické znaky adolescentů narozených od 60. let minulého století až do počátku milénia.

3.3.2 Generace

Z pohledu sociologie skupina lidí, která se narodila ve stejné době. Vyrůstajících pod vlivy politiky, kultury, společenskými zvyky a celkově pod událostmi daného období. Jejich způsob života, myšlení, postoje a řešení problémů vykazují společné rysy. (Kotler, 2007) Toto samozřejmě platí i k postoji k technologiím. Různá literatura i odborníci z oboru psychologie a sociologie rozdělují rozpětí jednotlivých fází různě. Pro tuto práci však časový horizont není až tak podstatný, důležitá je charakteristika chování generace.

A. Generace X

Generace narozená v rozmezí let 1965-1985. Doba ovlivněná studenou válkou, světovou ekonomickou krizí, režimy apod. Lidé z tohoto období jsou kritičtí a mediálně protřelí s důrazem na zpochybňování hodnot. S větším citem pro individualismus a nezájmem o společnost. (Kotler, 2007)

B. Generace Y

Generace narozená mezi roky 1985 a 1995. Následnická generace, většinou potomci generace X. V tomto období se uklidnila světová politika i ekonomika. Změnil se politický režim a svět se otevřel novým možnostem. Technologie se teprve zabydlovaly v našich domovech a postupně se stávaly součástí našeho života. Díky rozšíření internetu se dá hovořit i o tzv. globální generaci. Díky možnosti komunikace, sdílení informací a diskutování v reálném čase jsou si lidé po celém světě velmi podobní. [online] (Generace Y, 2011) Podstatné pro tuto mládež bylo, že zažila dětství s i bez technologií. Zásadní vliv to mělo na jejich psychický a sociální vývoj. Na způsob navazování kontaktů a vyhledávání informací jinak než jen online.

C. Generace Z

Generace známá také jako generace M či internetová generace. Mnohdy se o ní mluví také jako o generaci google či jako o digitálních domorodcích. Specifické pro tuto skupinu je narození po roce 1995 až do současnosti. Právě do generace Z patří všichni naši zvolení respondenti. Výzkumná sonda se jim naplno věnuje a tudíž je, pro tuto práci, důležité, si o této generaci říci pár zásadních faktů.

Oproti předchozí generaci Y nepamatují život před vzestupem a masovým využíváním technologií. Prakticky neví, jak vypadala doba bez počítače, internetu, mobilních telefonů, mp3 a DVD přehrávačů, vyhledavače Google a mnoha dalších. „Právě této generaci se dnes připisují zvláštní schopnosti a dovednosti při užívání informační a komunikační techniky, které my starší imigranti nemáme.“ (Spitzer, 2014, s. 189) Z bádání British Library, které využívá i Spitzer je jasně patrné, že generace Z rozhodně nepoužívá počítač a internet jen k vyhledávání informací, dělání úkolů a k učení. Nýbrž

velkou část času tráví elektronickou komunikací, sociálními sítěmi, sledováním videí, posloucháním a stahováním hudby a her. Význačným úskalím této skupiny při vyhledávání informací, je povrchnost a fakt, že vše hledají online. Málokdo ve většině případu sáhne po knize místo vyhledavače. Dnešní doba nenabádá k přílišnému přemýšlení nad problematikou. Místo, aby člověk zužoval oblast hledání a problém si postupně konkretizoval a začal jej chápat jako celek, tak raději využije vyhledavač, který umožňuje klást přímé dotazy. Z těchto poznatků vyplývá následující „Pro mladé lidi je obtížné vyhodnotit významnost různých pramenů; často nedokážou rozlišovat mezi autoritou dobrých pramenů (například vědeckých studií) a špatných pramenů (nepodložených názorů).“ (Spitzer, 2014, s. 190) Podle odborníků mladí nemají vůli a často nejsou ani ochotni, relevantnost zdrojů řešit.

V závěru kapitoly o generaci google, neurobiolog a autor knihy Digitální demence prezentuje svůj názor vycházející z jeho poznatků. V důsledku využívání digitálních medií mladými, dochází k úpadku jejich vzdělání, ke zhoršení vytváření senzomotorických vazeb a celkově ke změnám a omezením v sociálním prostředí. (Spitzer, 2014)

Pro tuto kapitolu bylo stěžejní popsat typické postoje k digitálním technologiím Generace Z, aby byla zřejmá odlišnost od generací předchozích.

3.4 Vliv rodiny na vztah adolescentů k mediím

Tato kapitola definuje rodinu, popisuje jaký je vztah rodičů ke svým dětem. Jaký vliv mají rodiče na návyky svých dětí v kontextu používání medií. Také popisuje změnu v preferencích činnosti v souvislosti s rostoucím věkem adolescentů. Tato kapitola je klíčová, neboť na tuto problematiku je v empirické části práce zaměřeno dotazníkové šetření.

Rodina je z pohledu psychologie malá, primární, neformální sociální skupina, nejdůležitější společenská instituce. V naší společnosti základní článek sociální struktury a v rámci státu zákonně uznávaná jednotka. „Rodina je základní životní prostředí dítěte. Nejen že dítě obklopuje, ale také se do něho promítá.“ (Helus, 2001, s. 117)

„Jejím hlavním úkolem je reprodukce lidského druhu a socializace potomstva přenosem kulturních vzorů.“ (kolektiv, 2011, s. 25) Pro dítě vstupující teprve do období dospívání je vliv rodiny zcela zásadní. Rodina je zpravidla stálým, pevným sociálním zázemím. Rodiče jsou ještě často dětem vzorem, cítí k nim silnou citovou vazbu a vidí v nich oporu a jistotu zázemí. Děti jsou stále ještě ovlivněny názory, návyky a vzory chování rodinných příslušníků. Chápaní vztahu k rodině a vlastního postavení, ovládnutí emočních projevů a celková diferenciaci od vlivu rodiny je teprve na počátku.

Teprve v průběhu adolescence se potomci od rodiny začínají odpoutávat a osamostatňovat se. „V této fázi procesu autonomizace, se dospívající chtějí zbavit omezujících kontrol a rozhodovat sami o sobě.“ (Vágnerová, 2012, s. 339) Vágnerová tento proces popisuje jako čas, kdy se i samotná rodičovská autorita mění a přizpůsobuje. Dochází ke změně postoje v autoritativní nadřazenosti. I přesto rodina zůstává významným sociálním zázemím, kam se adolescent rád vrací. V průběhu adolescence procházející vztahy mezi rodiči a jejich potomky změnami a krizemi. Ty jsou na konci tohoto období z velké části vyřešeny a stabilizovány. (Vágnerová, 2012)

To jakým směrem se adolescent bude vyvíjet, je ovlivněno několika zásadními faktory vycházejících z období dětství a rané adolescence. Těmi se zabývalo mnoho výzkumů jak v tuzemsku, tak v zahraničí. (Buermann, 2009)

Stěžejními ovlivňujícími faktory jsou, vzdělání rodičů a jejich práce, která přímo navazuje na časové vytížení rodiče. Z toho plyne i celkový socioekonomický status rodiny. Z výzkumů, ze kterých ve svých knihách vychází Hofbauer (2004), Spitzer (2014) nebo Vágnerová (2012) vyplývá, že tyto základní faktory mají vliv na životní styl rodiny, na to kolik času spolu rodina tráví. Zda se rodiče o děti zajímají a tráví s nimi aktivně čas. „Vzdělanější rodiče se společně s dětmi častěji stravují, povídají, hrají společenské hry, naopak rodiče s nižším vzděláním se s dětmi častěji dívají na televizi.“ (kolektiv, 2011, s. 52)

Fakt, že se zájmy a životní styl adolescentů a rodičů začnou v určitém období navzájem vzdalovat, a že společně trávený čas se také začne snižovat, je nevyhnutelný. Může za to i rozrůstající se vlastnictví osobních věcí jako mobilní telefon, tablet, počítač či konzole

nebo televize ve vlastním pokoji. Tím se závislost na rodičích či nutnost ptát se na svolení k užívání věci značně snižuje. To jak moc a jak rychle se budou děti názorově a vztahově vzdalovat od rodičů, to vše záleží na výše zmíněném.

3.5 Postoj adolescentů k trávení volného času

Jak se změnil způsob trávení volného času a jaká změna proběhla ve výběru volnočasových aktivit. Bude blíže specifikováno v následujících odstavcích.

Petr Sak (2000) v kapitole Volný čas, společnost a mládež definuje volný čas takto: „Za volný čas je podle sociologických kritérií považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost. Je to ta část mimopracovního, mimoškolního času, která zbude po zabezpečení individuálních a rodinných, existenčních a biologických potřeb.“ (Sak, 2000, s. 58)

Na strukturu volnočasových aktivit má vliv několik faktorů, například věk, prostředí a místo bydliště či vliv sociální skupiny. Primární vliv ale vychází od rodiny. Rodina je výchozím místem, které vyvíjejícím se dítětem vytváří podmínky pro trávení volného času, formuje jejich hodnotový systém a vytváří prostředí pro uskutečňování jejich vlastních cílů a snů.

V každém věku mohou stejné faktory působit jiné změny na struktury činností ve volném čase. „Činnosti ve volném čase jsou odrazem dosažené úrovně sociálního, mentálního a psychického zrání.“ (Sak, 2000, s. 62) Tyto činnosti zpětně působí jako stimul dalšího mentálního, sociálního a psychického rozvoje. Nové zájmy a aktivity, jenž vznikají postupem času u dospívajících, se postupně vyrovnávají s reálnými aktivitami. Neopomenutelným faktem je, že změna struktury aktivit, je podmíněna biologickým zráním. U chlapců to může znamenat odvrácení od koníčku a her k touze získání muskulatury. U obou pohlaví to pak může být touha po uspokojení erotických potřeb.

Prostředí a místo bydliště má vliv na způsob trávení volného času. Jinak se dá trávit čas na malém městě či vesnici a jinak ve velkém městě. Tato dvě odlišná prostředí nabízejí každá opačné možnosti. Velkoměsto nabízí více možností kroužků či zájmových sdružení, avšak dostupnost aktivit v přírodě je podstatně menší než na vesnici. Na malém

městě či vesnici zas mohou chybět nabídky kroužku a zájmových skupin. Co se neliší je možnost trávit čas u televize, počítače či knížky.

3.6 Člověk a digitální technika

Digitální technika je v současné době na takové úrovni, že vliv na vývoj jedince je silnější než dříve. Aby z dalších kapitol bylo srozumitelné, jak konkrétní formy digitálních technologií ovlivňují adolescenty, níže uvedené subkapitoly obecně vysvětlují, jak funguje lidský mozek, respektive mozek dětí a adolescentů. Také zde bude uvedeno, jak se adolescenti chovají v typických činnostech při využívání různých forem digitálních technologií.

3.6.1 Mozek

„Moderní výzkumy mozku totiž naznačují, že při užívání digitálních medií máme veškeré důvody k šířeji pojatým obavám. Náš mozek totiž prochází procesem neustálých změn, z čehož nutně vyplývá, že není možné, aby uživatelé každodenní kontakt s digitálními médii nijak neovlivnil.“ (Spitzer, 2014, s. 13) Tyto věty, které jsou jedny z prvních v knize digitální demence, s jistotou naznačují, že problematikou mozku se zabývá nemalá část odborníků. Z výzkumů jak v USA, tak v Německu bylo zjištěno, že digitálním médiím (počítač, televize, telefon, herní konzole) mladiství, ve věku 8-18 let, věnují alespoň 7,5 hodiny denně. To je skoro stejná doba, jakou by ve svém věku měli věnovat spánku.

V dnešní době je požadováno, aby mladí média a technologie ovládali. To, že dnešní děti neovládají činnosti, které zvládají jejich rodiče, neznamená to, že musí nutně trpět. Dnes se některé situace řeší jinak, právě za použití technologií. Pokud nenastane apokalypsa, procesů, při nichž bude využívána technika, bude jen a jen přibývat. Mladiství jsou snadno učenliví, lehce ovlivnitelní, rychle propadnuvší nadšení, jednoduše řečeno tvární. Pro obyčejné lidi a laiky těžko pochopitelné, ale odborníci dokáží určit, zda se mozek a psychosociální vývoj rozvíjí standardně.

Neurobiologie, jako vědní obor, se posledních dvacet let stále významně rozvíjí. Porozumění složitosti mozku a celé problematiky okolo něj, vede k tomu, že mozek je

pro nás čím dál tím více pochopitelný. Důvodem, proč se neurobiologie mozkem zabývá, nejsou jen nemoci a touha ho pochopit. Základní faktem totiž je, že se mozek neustále při své činnosti mění a že se nedokáže naučit. (Spitzer, 2011) To jak vnímáme a prožíváme situace, jak citově jednáme, jak nad různými věcmi přemýšlíme, to vše v mozku zanechává paměťové stopy. Mozek je samozřejmě ovlivněn i fyziologicky a to vnějšími faktory životního prostředí. Paradoxní skutečností je, že neurobiologie se posunula kupředu v oblasti výzkumu mozku, právě díky digitálním technologiím. „Díky novým počítačově řízeným výzkumným metodám je možné přesně pozorovat vývoj a vyzrání mozku a usuzovat tak na to, jaké konkrétní účinky mají jednotlivé faktory životního prostředí na utváření nervové soustavy.“ (Buermann, 2009, s. 160) Z toho logicky vyplývá, že i digitální technologie mají na vývoj mozku vliv.

Spitzer i Buermann, jako odborníci v oboru psychologie a sociologie, provádějí, ale i sledují různé jiné výzkumy. Díky screeningu mozku, sledování synaptických vazeb v mozku a v souvislosti se všemi dalšími dosud zjištěnými skutečnostmi o mozku, tito dva přicházejí se závěrem, že všechny změny, kterými mozek prochází, jsou jen důsledek podmíněné civilizační evoluce. Klíčový je rovnovážný vývoj mozku ve všech oblastech. Buermann (2009) zmiňuje potřebu soustředit se na jednotlivé aspekty a výkyvy ve vývoji. Pokud totiž dojde k jednostrannostem a dotyčné osobě to ztíží, až znemožní adekvátní zvládnutí reálných životních situací, je to jak osobní tak společenské riziko. Těžko pak můžeme celkovou evoluci považovat za správnou zdravou cestu.

Vágnerová popisuje vývoj mozků adolescentů trochu odlišněji, lépe řečeno konkrétněji než autoři výše. „V průběhu dospívání dochází k zefektivnění neuronálního propojení, což umožňuje rychlejší zpracování informací a aktivaci různých oblastí.“ (Vágnerová, 2012) V tomto období dochází ke změně produkce neurotransmiterů, především pak dopaminu. Tyto látky mají dopad na určité oblasti mozku, zvyšují tak jejich efektivitu a zrychlují zpracování informací. Největší změny nastávají v prefrontální kůře mozkové kůry a v limbickém systému. Různé oblasti mozku se vyvíjejí rozdílně, je to individuální, asynchronní proces. Limbický systém je střediskem emocí a dozrává rychleji než prefrontální kůra, jenž je odpovědná za rozhodování a řízení různých procesů. Není se pak čemu divit, že emočně ovlivněný adolescent se zachová zcela jinak, než by se dalo čekat. Jak je tedy zřejmé, moderní technologie ovlivňují vývoj mladých lidí způsobem,

který je přirozený pro 21. století. Pokud tedy nebude život adolescentů ovlivněn extrémně, může se očekávat zcela přirozený vývoj jedince.

3.6.2 Multitasking

Multitasking neboli dělení více věcí zároveň. Tento fenomén ve smyslu, jak ho známe v současnosti a jak ho dennodenně slyšíme a používáme, se během poslední dekády významově změnil. Za jeho velkou rozšířenost může nepřetržité připojení jedinců k síti internet a jednoduchá dostupnost různých forem medií. Dnešní trend multitaskingu nahrává. Po většině lidí je požadována okamžitá reakce na různé podněty, ať už je to komunikace, či nějaké vypracované žádosti, úkoly apod. (Crenshaw, 2008)

V době, kdy informace a informovanost je nejdůležitějším artiklem, má internet oproti ostatním informačním kanálům značnou výhodu. Mládež pravidelně vyhledává a zpracovává informace z internetu na referáty a úkoly. Dohledává si význam pojmů, které někde slyšela a nerozumí jim.

To vše internet dovoluje, avšak jeho možnosti jsou mnohem větší. Současná společnost, korporace a firmy nestojí na jednotlivcích, ale na týmech a kooperaci. Je tedy jasné, že dnešní studenti komunikují přes komunikátory a sdílejí mezi sebou informace. Vstřebávají podněty z okolí, které následně sdílí se svými blízkými. Typické tedy je, že mladí dělají své úkoly, v pozadí jim běží televize či rádio, každou chvíli konzultují svoji činnost přes skype či chat s někým dalším. Čas od času sledují video či zkontrolují maily. Spitzer (2004) uvádí několik konkrétních odpovědí adolescentů na otázku multitasking z americké studie na téma mediálního chování mladistvých. Příkladem bude sedmnáctiletá dívka a popis matky činností patnáctiletého syna.

„Nudím se, když všechno neprobíhá současně, protože pak pořád vznikají nějaké pauzy. Člověk musí čekat, než se mu načte webová stránka nebo než v televizi skončí reklama“ (Spitzer, 2014, s. 202)

„Učebnice ležely zavřené v tašce, zato měl celou dobu na psacím stole otevřený laptop. Na obrazovce nějaký dokument do dějepisu, angličtiny nebo fyziky, ale pod tím skryté

stránky facebooku a iTunes. Přitom ve sluchátkách poslouchal nějaký podcast¹ a občas, jen aby svou pozornost rozptýlil ještě víc, si přehrál nějaké video z YouTube.“ (Spitzer, 2014, s. 202)

Při srovnání několika výzkumů od Saka (2000), Buermanna (2009) a Spitzera (2014) vychází, že větší sklony pro multitasking mají dívky. Chlapci jsou více zaměřeni jednostranně a to na hraní her. Dívky častěji než chlapci, chatují, sledují videa a poslouchají hudbu. Obecně ale platí, že čím více přístrojů dotyčný vlastní a čím více médií využívá, tím víc k multitaskingu inklinuje. Z těchto výzkumů také vyplývá, že čím více se multitasking do života promítá, tím méně takoví lidé spí.

V otázce, zda je multitasking vhodný pro větší efektivnost, nebylo dlouho jasno. Mnoho psychologů a jiných odborníků na lidský mozek se tímto zabývalo. Z výzkumu na Stanfordské univerzitě, ale vycházejí závěry, ke kterým se přiklání mnoho odborníků, včetně Spitzera (2014) nebo Seiwerta (2013). Z řady kognitivních testů vyšlo, že za posledních deset let se flexibilita mozku zvýšila a podíl lidí zasažených multitaskingem se zvýšil. Ačkoli jeho využívání by se zdálo být prospěšné, tak se toto nepotvrdilo. V řešení úkolů lidé zvyklí na multitasking řeší problémy povrchně a mají problém soustředit se na jednotlivé dílčí úlohy a udržet celkovou pozornost. V porovnání s lidmi, kteří nejsou multitaskingově zaměřeni, jsou ve výsledku méně efektivní. „Lidé, kteří často současně užívají více médií, vykazují problémy s ovládním své psychiky“ (Spitzer, 2014, s. 211)

3.7 Forma digitálních technologií

Digitální technologie je široký pojem. Přináší jak samotné přístroje, tak technologie, které jsou dostupné jako služby, právě díky přístrojům. Pro zjednodušení to lze shrnout do

¹ Zpravidla audio či video záznamy debat, či recenzí, které jejich autoři dávají volně na stažení či zhlédnutí na web, po jejich premiéře. Na tyto záznamy jsou zpravidla odběratelé automaticky upozorněni po jejich zveřejnění.

příkladu o sociální síti. Sociální síť je služba dostupná pomocí technologie internet za pomoci digitálního zařízení, který představuje počítač.

V dalších kapitolách jsou přístroje, které samy o sobě, tak svým způsobem, jak jsou používány, ovlivňují adolescenty.

3.7.1 Televize jako forma média

Televize se začala v domácnostech objevovat od 30. let dvacátého století, a to nejdříve velmi vzácně. Bylo to jednak tím, že nebyla tak masová výroba zboží, jakou známe dnes, ale i cena toho výrobku cílila mezi movitější občany. Postupem let se z ní stal ale takový fenomén, který v historii předčil snad jen počítač či mobilní telefon.

Dříve centrálním bodem, kde se scházela celá rodina, byla kuchyň či světnice. Po nástupu televize se tímto místem stal obývací pokoj. (Orlebar, 2012) Dlouhá léta sloužila televize spíše jen dospělým, protože její hlavním cílem bylo předávat informace o dění jak z domova, tak ze zahraničí. Až později se začaly objevovat pořady vhodné pro děti a mládež. Původní myšlenka televize byla dostat k lidem informace v zajímavější formě, než tomu bylo v podobě rozhlasu. Postupem času a rozvojem techniky se informační vize rozrostla o edukativně výchovnou část. Tento koncept ale brzy, hlavně v 90. letech, zahnal, do ustraní komerční televize. Šlo tedy hlavně o to, pobavit diváka.

S příchodem počítačů a s nimi přicházející příležitosti a možnosti, daly ke vzniku oblasti médií a marketingu. Televize se stala reklamní plochou oslovující masy. Internet a satelitní vysílání přispěly k získávání informací z celého světa. Televize jako médium hrála dlouhou dobu prim, dnes toto místa zaujímá internet. Pro obě média ale platí to samé, a to je riziko manipulace a dezinformace. Dospělý si v případě pochybností dokáže informace ověřit, ale co děti a dospívající. Ti jsou ať už samotnými pořady či reklamami ovlivňováni dennodenně.

Děti a dospívající zpravidla nevyhledávají pořady, které by pro ně byly přínosné, nýbrž využívají televizi jako prostředek k trávení volného času. Důvodů k vysedávání před obrazovkou může být několik. Podle Spitzera (2014) jsou to převážně přejaté návyky rodiny. Ty jsou zásadně ovlivněny vzděláním a sociálním začleněním rodiny. Je

dokázáno, že vysokoškolsky vzdělaní rodiče tráví se svými dětmi více času, tudíž na televizi zbývá méně času. A také, že tito rodiče kontrolují, na co jejich děti koukají a sami jim často pořady doporučují. (kolektiv, 2011) Naopak „chudoba a hloupost rodičů nezávisle na sobě způsobí u dětí větší konzumaci medií“ (Spitzer, 2014, s. 126) Vysedáváním a sledováním různých pořadů, si jedinci vytvářejí zkreslený, nepravdivý obraz světa. Televize má nezanedbatelný vliv na psychosociální vývoj. Je tedy nutné, aby rodiče dbali na vhodnost sledovaných pořadů jejich dětmi. Také, aby čas strávený před obrazovkou nebyl dotován časem, jež by mohl být věnován jiným aktivitám. Kontrola dospívajících je o to těžší, pokud mají televizi ve svém pokoji. Již z výzkumu UNICEF v roce 2005 vychází, že televizi v pokoji, má každý čtvrtý adolescent, ve věku 9-17 let.[online] (Páleníková, 2005) Sledování televize v brzkém věku dítěte stojí za špatnými návyky, otupováním, zpomalováním vývoje a osvojováním věcí a činností. Bohužel přibližně čtvrtina rodičů si myslí, že interaktivní podání informací skrz televizi jejich potomky učí a nutí k myšlení. S dobrou vírou tedy nechávají své děti vysedávat u televize a ještě s pocitem, že jsou v bezpečí domova. (Spitzer, 2014) Důvodem ke sledování televize, který zmiňuje Blažek (1995) jsou školní rozhovory spolužáků o epizodách a příhodách hrdinů, jež den či večer předtím viděli. Pocit vyloučení či naopak pocit začlenění do kolektivu je právě v adolescenci důležitý sociální faktor.

Nezanedbatelný dopad má televize na oblast fyzického zdraví, ať už se jedná o pohybový aparát či špatné návyky. Vysedávání, polehávání a celkový odpočinkový stav při sledování televize vede k ochabování svalstva, zkracování šlach a celkovému omezení hybnosti. Reklamy na nezdravé potraviny vedou k vytvoření pocitu, že konzumace takových potravin je v pořádku, ač opak je pravdou. Důsledkem bývají špatná fyzická kondice, špatné stravovací návyky, konzumace nevyvážené potravy a následná nadváha. O televizi mluví i studie MŠMT z roku 2011. „Můžeme získávat sice mnoho zajímavých informací, vzdělávat se či prožít kulturní zážitek, ale na druhé straně se necháváme zahlcovat množstvím informací, které ani nepotřebujeme. Televize tak vytlačuje ze života lidí mnoho cenného a okrádá je o čas, který by mohli trávit sportem, zájmovými aktivitami, koníčky nebo třeba jen povídáním s blízkými. Dětem, které ještě nejsou zcela schopné odlišovat, co je skutečné, a co pouze iluze v televizi, tak hrozí, že si vytvoří klamný obraz světa.“ (kolektiv, 2011)

3.7.2 Počítač

S počítači to je do jisté míry stejně jako s televizory, dříve drahý přístroj dostupný jen vybraným, movitým lidem, dnes věc, která se nachází stále ve více domácnostech. Vybavenost domácnosti počítačem rostla pozvolna, do doby, než se internet stal dostupnějším. To znamená, kdy neomezený, vysokorychlostní, paušálně zpoplatněný internet vystřídal vytáčený, po minutě placený tzv. dial-up.

Od roku 2007 počet počítačů v domácnosti každoročně přibývá o přibližně o 3-5 %. V roce 1991 bylo vybaveno počítačem okolo 100 tisíc domácností, to jsou 4 %. O dekádu později to bylo již 15 %, tedy přibližně 600 tisíc. V dalších deseti letech se počítač dostal do více jak dvou třetin domácností, konkrétněji do 2,6 milionu. Z posledního šetření Českého statistického úřadu lze vyčíst, že v druhém kvartálu roku 2014, vlastnilo počítač 72 % domácností, tedy 3,1 milionu. [online] (Informační a komunikační technologie v českých domácnostech, 2014)

Spitzer (2014) proměnu k přístupu k počítačům popisuje následovně. Okolo roku 1985 si počítače pořizovali především zvědaví a inteligentní lidé, kteří rozuměli jejich složitosti a uvědomovali si jejich potenciál. Žáci vlastníci počítač vykazovali ve škole oproti ostatním lepší výsledky. Podle studie PISA (Spitzer, 2014) v dnešní době nastává opačný jev. Ti, kteří dnes vlastní a využívají pravidelně počítač, vykazují horší výsledky, než ti, kteří jej nemají nebo nevyužívají tak často. Je to důsledkem toho, že dříve byl počítač pomocník a usnadňoval práci. Nyní je krom toho prostředkem k zábavě. Tyto důsledky se promítají jak u čtení, tak počítání. „Pouhá dostupnost počítačů doma vede nejprve k tomu, že děti hrají počítačové hry. To je odvádí od učení a projevuje se negativně na jejich úspěšnosti ve škole.“ (Spitzer, 2014, s. 24) Jaké věkové kategorie, kolik času, a u jakých aktivit svůj čas mladistvý tráví, to bude předmětem praktické části této práce.

3.7.3 Počítačové hry

Hry obecně nejsou nic špatného, ale pokud se budeme bavit o počítačových hrách, vyvstávají zde určité otázky a rizika s tím spojená.

Jako každá mince i otázka her má dvě strany. Jsou zde logické, strategické, tahové, stavitelské hry rozvíjející myšlení, prostorové vnímání, logické uvažování a soustředění. Jsou zde také akční hry, které ačkoli zvyšují pozornost, rychlost reakcí a schopnost rychlého jednání a vyhodnocování situací, obsahují hodně střelení, krve, zabíjení a obecně násilí se stresovými situacemi, které samozřejmě negativně ovlivňují psychiku adolescentů. Převážně se jedná o problém chlapců, ti mají sníženou míru empatie a sklony k násilí doprovázené nepřátelských chováním ke svému okolí. Nešpor (2011) vysvětluje, že nejnebezpečnější formy násilí, ve hrách, jsou takové, jenž dospívající může v reálném životě nejsnáze napodobit. Těmi jsou třeba bodnutí nožem, či zmlácení baseballovou pálkou. Dochází ke snížení vnímání, co je a co není reálné. Důsledky hraní her pocítuje jak jedinec, tak jeho okolí a to nejenom jeho vlastním chováním, zhoršeným prospěchem ve škole, tak zdravotními problémy. Těmi mohou být problémy se spánkem, bolesti zad, svalů či hlavy, doplněné výkyvy nálad či výbušné agresivní chování. Karel Nešpor ve svém článku o zdravotních rizicích počítačových her a videoher zmiňuje studii, ve které její autoři analyzovali hry na trhu. Z toho více jak 85 % z nich obsahovalo nějakou formu násilí. Polovina z těchto pak násilné chování závažného charakteru. [online] (Nešpor, Csémy, 2007)

I přes výše uvedená negativa je zajímavý poznatek Spitzera, který konfrontuje vliv počítačů na sociální začleňování jedince. „Mnozí rodiče považují počítačové hry za součást kultury mládeže, a proto svým dětem z obavy před sociálním vyloučením opatřují potřebný hardware a software.“ (Spitzer, 2014, s. 176)

3.7.4 Internet a sociální sítě

Internet, dobrý sluha, ale zlý pán, dalo by se říci. Být online, neustále k zastižení, sdílet a posílat všelijaká data a celkové nutkání stále na něco klikat. Dnes už nejenom doma u počítače, ale díky smartphonům a tabletům s internetem kdekoli na světě. To je obraz dnešní doby. Doby, kdy si každou věc, kterou neznáme, či si nepamatujeme, dohledáme na Googlu. Kdo není na Facebooku, jako by nežil, to je odpověď, kterou dostanete od většiny dospívajících.

Online se řeší úkoly do školy, svolávání hromadných setkání, navazování známostí, šíření pomluv, hádky či dokonce rozchody. Internet dokáže sbližovat, zkracovat vzdálenost

z jednoho konce světa na druhý, ale zároveň dokáže zvětšovat pocit osamění. Nejenom výsledky výzkumů Saka (2000) a Buermanna (2009), ale i výsledky z českého statistického úřadu (2014) dokazují, že nejoblíbenějšími činnostmi, jimiž se dospívající na počítači a internetu zabývají, jsou sledování videí a filmů, poslech hudby, hraní online her, chatování a sociální sítě. Chlapci se oproti dívkám více věnují hrám a naopak dívky více času tráví nad chatováním, hudbou a videi.

3.7.5 Chování na síti

Chování na síti se dosti liší od chování v reálném světě. Ať je to komunikace s přáteli, či navazování kontaktů s jinými lidmi nebo skupinami. Ve virtuálním světě je mnohem jednodušší nalézt jednotlivce nebo sociální skupiny se stejnými zájmy, názory nebo koníčky. Důvodem, proč mladí, tak hojně virtuální vztahy využívají je, že zde odpadá stud, předsudky a nezájem druhých. Nováková shrnuje problematiku online kontaktů následovně „anonymita a dis inhibice – to znamená, že lidé mají ve virtuálním světě méně zábran, mizí úzkost ze sociálních situací, pravidla a normy jsou méně jasné a závazné, lidé je častěji překračují bez obav ze sankcí.“ [online] (Nováková, 2015)

Na internetu a především na sociálních sítích je důležitá sebe prezentace. Ta sebou ale nese, hned několik rizik. Na Facebooku si mladiství často neuvědomují, že přílišné odhalování svého soukromí a zveřejňování informací o sobě a svém okolí, může v případě špatně nastaveného zabezpečení soukromí, zneužít kdokoli cizí. Neuvážené zveřejňování fotografií či statusů se svými pocity, může být opěvováno mnohými, ale stejně tak lehce, se může stát cílem posměváčků.

Co se jednou dostane na síť, na síti zůstane. V hodně případech, jakmile jsou data nahrána na web, předáváte jejich vlastnictví na provozovatele webu. Tedy nemožnost stoprocentní kontroly nad svými daty, to je to největší riziko, které sociální sítě skrývají. Samozřejmě to, co člověk uveřejňuje na internetu, je jen a jen jeho volba. Mnozí, především jedinci, kteří ve skutečném životě nemají moc přátel, se ve virtuálním světě otevírají a svěřují se anonymně s věcmi, které je trápí. Avšak právě anonymita je důvod k obezřetnosti. Možnost lhaní, klamání a vydávání se za někoho jiného, to je cesta, kterou se vydávají pedofilové a jinak nemocní jedinci.

„Teenageři internet a sociální sítě potřebují právě proto, že jim dovolují různě se stylizovat a celkem jednoduše tak vytvářet virtuální podobu jejich ideálního já, to znamená prezentovat se jako ten, kým si přejí být.“ [online] (Nováková, 2015) Takový je závěr české psycholožky a psychoterapeutky. Na to lze navázat závěrem, jímž Spitzer (2014) komentuje výsledky výzkumu v časopise *Discovery Girl* z USA. „Ve skutečnosti digitální sítě dělají naše děti a mladistvé osamělými a nešťastnými.“ (Spitzer, 2014 s. 105) To podkládá odpověďmi dívek. Ty konstatují, že pozitivní pocity mají především u osobních setkání s přáteli v reálném světě, kdežto s online kontakty si pojí spíše pocity negativní. Uzavírá to tvrzením „Elektronická média zcela zjevně brání zkušenostem žádoucím pro zdravý vývoj. Kdo je v mladém věku příliš často na Facebooku, ten se podstatně méně sociálně angažuje v realitě. To nutně vede k sociální frustraci.“ (Spitzer, 2014 s. 115)

3.7.6 Kyberšikana

Kyberšikana je novodobou problematikou, která vznikla na základě internetu, sociálních sítí a sdílení dat. Je důsledkem především technické dokonalosti dnešních mobilních telefonů, které dokáží nahrávat video.

Kyberšikana neboli cyberbullying, kde v angličtině cyber znamená kybernetický a bullying, tyranizování, týrání a šikanování představuje problém až posledních 10-15 let a má mnoho forem. V zásadních principech se ale nikterak neliší od klasické šikany. Formy kyberšikany ale nejsou tak přímé a evidentní. Pachatel je mnohdy anonymní nebo se skrývá za cizí identitu a je tedy těžko dohledatelný. S tímto se pojí pojem kybergrooming, což značí jednání osoby, která se snaží svou oběť zmanipulovat a klamavým jednáním vylákat na osobní schůzku. [online] (Vacek, 2010) Podle Ševčíkové (2014) nejvíce kyberšikana zasahuje, jak z pozice šikanovaného, tak z pozice šikanujícího, mladistvé na pomezí základní a střední školy. S rostoucím věkem se tyto choutky snižují. Projevovat se může zasíláním ponižujících, zesměšňujících, výhružných sms plných násilí. Nebo v případě sociálních sítí, jsou to komentáře, fotky či videa. Toto je pro oběť o to citlivější a traumatizující, protože jsou částečně sdílené a zveřejněné s mnoha lidem. Velmi častá je dnes kolektivní šikana, která spočívá v natáčení oběti na mobilní telefon. Následným nasdílením na internet se situace stává více než jednorázovou

záležitostí. Nejčastěji uváděná definice šikany pochází od švédského odborníka Dana Olweuse. (Ševčíková, 2014) Základní znaky kyberšikany z této definice vycházejí. Je to těchto 5 bodů.

1. Vzniká a šíří se pomocí elektronických medií
2. Opakuje se
3. Jedná se o agresivní chování s cílem ublížit nebo ponížit
4. Mezi obětí a šikanujícím existuje mocenská nerovnováha
5. Šikanovaný vše vnímá jako nepříjemné a zraňující

3.8 Zdravotní potíže

V otázce působení digitálních technologií na zdraví, musíme brát v potaz dvě roviny, těmi jsou bezprostřední a dlouhodobé dopady. Bezprostřední jsou přímo viditelné a nad jejich řešením nemusí vznikat sáhodlouhé hypotézy jejich příčin a původu. U dlouhodobých nastává problém, že na každého působí různé faktory jinak a jejich projevy se nedají často předvídat. Mají různé formy a různou časovou prodlevu od příznaků k důsledkům. Jak krátkodobé tak dlouhodobé dopady se podepisují jak na psychosociální, tak fyziologické složce.

Krátkodobými mohou být bolesti hlavy, svalů či končetin, pálení či slzení očí, agresivní chování, stres. Problémy vznikající pomaleji ale delší dobu, mají potom více devastující účinky jak na složku psychosociální tak na fyziologickou. (Ševčíková, 2014) Špatné stravovací návyky, snížená fyzická aktivita, dlouhé vysedávání před obrazovkou, to se dlouhodobě projeví špatným držením těla, obezitou, chronickými bolestmi hlavy, zvýšeným tlakem či problémy se zažíváním. (Blatná, 2005) Deprese, pocit osamění či sociálního vyloučení jsou často doprovázeny změnami chování, sníženou mírou sebeovládání, výkyvy nálad, střídání hyperaktivního chování s apatií, to vše může představovat dlouhodobé následky. (Holušová, 2009)

Je prokázáno, že čím více času dospívající věnují digitálním technologiím, tím méně času jim zbývá na spánek. (Zemanová, Ručková a kol. 2001) Jejich mozek si dostatečně neodpočine a pomalu vzniká spánkový deficit. Chronický nedostatek spánku nebo

chronická nespavost vedou k depresím, ty zas zpětně narušují spánek. Tento začarovaný kruh vede k dlouhodobé vyčerpanosti, špatné náladě a malátnosti projevující se přes den.

3.8.1 Psychosociální složka

Psychosociální a fyziologické problémy jdou vždy ruku v ruce pospolu. Jedny ovlivňují druhé a zase naopak. Tento kolotoč začíná buď nějakým vnějším faktorem, nebo impulsem z nás samých. Psychická nevyrovnanost, stres, problémy ve škole a následné zanedbávání povinností, to může vést k depresím uzavíráním do sebe, změnou životního stylu. Jedinci pak utíkají žít svůj život na síť mezi lidmi, kteří jim rozumí. Nadměrné vysedávání před obrazovkou má následně vliv na fyziologickou složku. Omezení pohybových aktivit, narušení denního rytmu vede ke změně životního stylu. Ten může být spojen se zanedbávanou hygienou, špatnými stravovacími návyky a obezitou. Opačně, vnějším faktorem vzniku psychosociálních problémů, může být posměch vrstevníků z nadváhy. Slabého jedince může toto posměšné a šikanou zavádějící chování zahnat do výše zmíněného kruhu problémů. (Carr-Gregg, 2010)

3.8.2 Fyziologická složka

Tělesné problémy bývají prvními příznaky, které signalizují nadměrný počet hodin strávený s médii, ať už se jedná o televizi, počítač, herní konzoli, tablet či mobil. U pubescentů bývají časté bolesti zad a svalů, či problémy s páteří z důvodu rychlého růstu, pojďme ale tyto případy vynechat.

Vysedávání či polehávání před televizí, či několika hodinové sezení před počítačem na úkor aktivního pohybu, se projevuje ochabováním svalstva, zkracováním šlach a omezenou hybností kloubů. Nejproblematictější je ochabování svalstva okolo páteře. Je tak narušen hluboký stabilizační systém, který má vliv na správné držení těla. Fyziologické problémy lze rozdělit do tří skupin. Problémy hlavy a krku, trupu a končetin. (Nešpor, 2011)

A. Hlava

V případě dlouhého vysedávání před obrazovkou, jsou časté bolesti šíje, ty jsou způsobeny přetížením šíjového svalstva. Důvodem může být špatné držení hlavy,

nejčastěji v předklonu nebo mírné rotaci, výjimečně pak v záklonu. Způsobuje to často nevhodné zvolená židle, špatná výška stolu nebo nevhodně umístěný monitor s myši a klávesnicí. Bolest hlavy může být také zapříčiněna únavou očí. To může doprovázet jejich pálení či slzení. (Zemanová, Ručková a kol. 2001)

B. Trup

Ve středu těla se vyskytují nejvíce bolesti v okolí zad a hrudníku. Bolesti v oblasti hrudníku jsou způsobeny oslabeným svalstvem a povolenými vazy v oblasti lopatek, mezižeberního svalstva a hrudní kosti. Příčinou opět bývá špatné sezení a to shrbeným stylem. Díky shrbenému sezení dochází k přetěžování hrudního koše, antagonistické mezi lopatkové svalstvo ochabuje. To přispívá ke zkracování prsních svalů, které podporuje shrbené sezení. (Glivický, Hladký, 1995) Tyto problémy jsou pro adolescenty o to nebezpečnější, jelikož samotný rychlý růst, v tomto období, způsobuje růstové komplikace typu skolióza apod.

C. Končetiny

Problémy nastávají především na horních končetinách, přesněji na zápěstí a prstech ruky. Syndrom karpálního tunelu vzniká z dlouhodobého přetěžování svalů a šlach v předloktí ruky. Nevhodná pozice rukou na klávesnici a myši, tzn. v nepřirozené fyziologické extenzi, způsobuje útlak nervů a zhoršené prokrvení oblasti. Důsledkem toho se může objevit brnění, mravenčení či otok. (Nešpor, 2011)

Buermann (2009) představuje nejnovější studii doktorky Sadie Plantové. Ta přichází s nově zjištěným jevem pojmenovaným *Thumb generation*. Její studie vychází ze skutečnosti, že dnešní mladí často píšou sms, hrají hry na gameboyích, telefon či tabletech a díky tomu docílili ke změnám ústrojí ruky. To by mělo být zapříčiněno změnou významu používání palce na úkor ukazováku. Z vývojového pohledu totiž nadměrné zatěžování palce v období růstu, vede k jinému utváření svalstva ruky a dokonce ke změnám tvarů kostí.

3.9 Spánek

Spánek je relaxačně odpočinková činnost, která je neoddělitelnou složkou lidského života. Během spánku dochází k odpočinku a regeneraci svalů. Spánek má zásadní vliv na fungování mozku. Při jeho dlouhodobém nedostatku si jej mozek začne přirozeně vybírat v podobě nahodilého usínání. Oproti dětem, mají pubescenti tendenci chodit spát později a vstávat také tak. Potřebují přibližně devět a čtvrt hodiny spánku denně. [online] (Nováková, 2015) Dostatek spánku u pubescenta zvyšuje výkonnost, zlepšuje výsledky ve škole a snižuje riziko úrazu. (Nešpor, 2011) Podle Spitzera (2014), jehož závěry jsou podloženy studií na švédských studentech, je krátkozraké domnívat se, že nedostatek spánku způsobuje jen krátkodobou únavu. „Dlouhodobě má nedostatek spánku za následek sníženou imunitu, a tedy i zvýšený výskyt infekčních nemocí i rakovinných onemocnění. Je prokázáno zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění, chorobné nadváhy a diabetu.“ (Spitzer, 2014, s. 235)

Na základě předcházejících subkapitol lze uvést, že mnoho moderních technologií má vliv a určitou spojitost i se spánkem. Například ti, kteří více sledují videa, mají vlastní smartphone, tablet, mají televizi ve svém pokoji, tak automaticky provozují více multitasking. Důsledkem toho je, že s medií stráví více času, a tím méně spí. Naopak ti, kteří mají více skutečných známých a nevirtuálních činností (sport, kroužky), ti spí více. V extrémních případech se nadměra užívání digitálních technologií může projevit nespavostí či problémy s metabolismem. (Spitzer, 2014)

3.10 Vznik závislosti

Kdy začíná být technologie problém? To je otázka, která nejde generalizovat, podle MKN-10, mezinárodní klasifikace nemocí není závislost na počítačích či internetu v seznamu nemocí. Každopádně na závislostní chování na počítači či internetu, lze aplikovat diagnostické metody jako na závislost na psychoaktivních látkách. (Nešpor, 2011)

Vágnerová, Nešpor dále pak přes Macka a Mikšíka i všichni ostatní zabývající se adolescencí charakterizují toto období jako období vzdoru, rebelství a období výkyvu

názorů a nálad, to vše je projevem normálního dospívání. Pokud však dojde v určitých ohledech k extrémním výkyvům, nastává chvíle, kdy je potřeba zpozornět.

Než se dá mluvit o závislosti, jsou zde charakteristické rysy chování, při kterých by rodiče měli zbystřit a začít přemýšlet, zda nenastává v životě jejich adolescenta vážný problém. Nedodržování večerky, dlouhé vysedávání před obrazovkou, neochota ráno vstávat a celková únava při jiných aktivitách. První příznak většího, než zdravého počtu hodin strávených s médiem. Ruku v ruce s tím souvisí problémy ve škole, ať už prospěchové či v chování, které mohou souviset s kyberšikanou. Dalším znakem je ztráta zájmu o činnosti, které dříve prováděl se zájmem, ať už to byl sport, nějaký zájmový kroužek či chození ven s kamarády. Vyrůstající izolace od okolí a uzavírání se v pokoji s hrami a online kamarády. To vše může doprovázet, sociální izolace, nechť komunikovat se skutečnými lidmi, podrážděnost, agresivní výstupy chování. V případě že se pokusíte omezit počítač, internet apod. jedná adolescent zcela neadekvátně, hádá se, křičí, obhajuje se, že neděla přece nic špatného a že nikdo nerozumí, co ve skutečnosti dělá. (Nešpor, 2011)

Důležitá je prevence, na tu cílí i koncepce MŠMT. *Koncepce zdraví podpory mládeže 2014-2020* má za cíl zvyšování kvality života mladých lidí. Má zvyšovat povědomí o tom, jaká rizika se na internetu schovávají. Eliminovat nadměrné užívání medií, motivovat dítě k jiným činnostem a ke zdravému životnímu stylu. Spolupracovat a fungovat v rámci rodiny, podporovat mladistvého v rozvíjení dovedností, které v budoucnu uplatní v práci či koníčku. Snažit se usměrnit jeho chování a přístupy k životu, vyslechnout, pochopit a mít vůli poradit, ne diktovat a nařizovat. Najít vždy klidnou cestu s mírou ve vypjatých situacích. [online] (MŠMT, 2014)

Karel Nešpor (2011) přiznává, že není nijak stanoveno, jak lze diagnostikovat závislost na počítači, ve svém pokusu, se ale projevu fakt, že chování některých jedinců ve vztahu k počítači, má hodně blízko k chování lidí závislých na návykových látkách. Jeho experiment spočívá ve změně slova látka za slovo počítač, ve větách, které popisují závislost. Projevem závislosti jsou tři kladné odpovědi na tyto otázky:

- „Těžko zvládnutelné bažení po počítači
- Zhoršené sebeovládání vůči počítači
- Odvykací stav, tzn. potíže při nedostupnosti počítače
- Růst tolerance, což se projevuje např. zvyšováním času stráveného u počítače
- Pokračování vysedávání u počítače navzdory nepříznivým následkům“
(Nešpor, 2011, s. 13)

Je známá skutečnost, že od jedné závislostní činnosti lze snadno přejít k jiné závislosti. U mnoha dospívajících hrajících násilné hry se projevuje kladnější vztah ke konzumaci alkoholu a marihuany. (Göhlert, 2001)

4 Praktická část

4.1 Řešený problém

Zjistit jak dnes všudypřítomné technologie ovlivňují každodenní život současných adolescentů. Zajímalo nás také, jak respondenti vyhledávají a zpracovávají informace, které na internetu najdou. Zda takto nalezeným informacím důvěřují a považují za validní nebo zda je ještě konfrontují s jinými zdroji (knihy, odborné časopisy). Dále nás zajímá, jak s informacemi nakládají při zpracovávání svých úkolů. Zda vytvářejí své autorské práce nebo zda dělají jen kompiláty či plagiáty. Jeden z cílů výzkumného šetření, je také zjistit, jak se chovají rodiče k našim respondentům. Zda se například zajímají o to, co adolescenti na počítači či internetu dělají. V dotaznících nás tedy zajímalo, zda rodiče našich respondentů kontrolují, co jejich potomci dělají a jak pracují s moderními technologiemi. Internet je svět sám o sobě, a proto je v dotazníku položena otázka, zda rodiče kontrolují a regulují činnost svých dětí na internetu a zda určují nějaká pravidla, jako je například omezení doby využívání počítače, televize nebo večerka.

4.2 Cíl empirického šetření a hlavní úkoly pro zpracování praktické části bakalářské práce

Pro praktickou část bakalářské práce byl stanoven následující cíl:

Cílem empirického šetření je zjistit, jak informační a komunikační technologie ovlivňují sociální chování a vlastní zdraví u vybraných respondentů v reálném prostředí.

Pro splnění formulovaného cíle byly stanoveny tyto hlavní úkoly:

- formulovat cíl empirického šetření na podkladu zpracované teoretické části bakalářské práce a vymezeného řešeného problému;
- sestavit dotazník k vyjádřenému cíli empirického šetření;
- oslovit a požádat o spolupráci další osoby – učitele středních škol, kteří zejména učí v prvních a druhých ročnících středních škol a učitele základních škol, kteří nejvíce učí v devátých ročnících základních škol z několika vybraných krajů České republiky;

- provést pilotní dotazníkovou sondáž u žáků střední odborné školy v Praze a podle výsledků sondáže případně upravit navržený dotazník;
- předat tištěnou verzi dotazníku dalším osobám a předat informace pro elektronickou variantu vyplňování dotazníku;
- zajistit za podpory dalších osob zadání navrženého a upraveného dotazníku žákům prvních ročníků středních škol a žákům devátých ročníků základních škol z oslovených krajů;
- vyzvednout od dalších osob tištěnou verzi vyplněných dotazníků;
- zaznamenat odpovědi žáků z tištěné verze dotazníku do elektronické podoby;
- zpracovat získaná data, výsledky formulovat, u vybraných otázek – položek získaná data zobrazit pomocí grafů;
- sepsat výsledky empirického šetření pro diskusi a formulaci konkrétních doporučení pro pedagogické pracovníky.

4.3 Metodika práce

4.3.1 Použitá metoda empirického šetření

Pro praktickou část bakalářské práce bylo využito kvantitativní empirické šetření, explorativní metoda anonymní dotazníkové výzkumné techniky.

Dotazník obsahoval z pohledu míry volnosti odpovědí otázky uzavřené, polouzavřené a i jednu otázku otevřenou. Podle poslání obsahoval dotazník i otázky pomocné identifikační.

Dotazník byl rozdělen do sedmi částí, obsahoval celkem 44 otázek a položek. První část byla určena k získání základních informací o respondentech. Druhá část byla zacílena, na prostředky, které má respondent doma k dispozici. Ve třetí a čtvrté části dotazníku bylo zjišťováno, které prostředky dotazovaný využívá a jak na aktivity spojené s využíváním prostředků reagují rodiče. Pátá část byla orientována na školu a povinnosti vztahující se

ke škole. Šestá část byla zaměřena na volný čas a jeho využívání. V sedmé části se měli respondenti vyjádřit k otázkám směřujícím k jejich zdraví.

4.3.2 Charakteristika a popis výběrového souboru

Dotazník byl určen pro žáky prvních eventuálně druhých ročníků středních škol a pro žáky devátých ročníků základních škol, tzn. věková kategorie 14 – 18 let.

Před vlastní realizací dotazování prošel dotazník pilotní sondáží. Cílem bylo zjistit vhodnost formulací otázek a položek a také jejich pořadí. Sondáž byla realizována v prvním čtvrtletí školního roku 2015/2016 na střední odborné škole v Praze. Vyhodnocení sondáže vedlo k úpravě některých formulací a částečně k novému uspořádání otázek a položek v jednotlivých částech dotazníku.

Vlastní dotazníkové šetření bylo uskutečněno pomocí dalších osob na přelomu listopadu a prosince školního roku 2015/2016. O spolupráci byli požádáni učitelé středních škol, kteří zejména učí v prvních a druhých ročnících středních škol a učitelé základních škol, kteří nejvíce učí v devátých ročnících základních škol. Jednalo se o učitele z několika krajů České republiky. Dotazník bylo možné vyplnit do tištěné podoby nebo do elektronické verze, která byla dostupná online na adrese <http://goo.gl/forms/1WHu9W0rwD>. Volba vyplnění dotazníku byla na učitelích a na jejich možnostech. Dotazníky získané v tištěné formě, byly zdigitalizovány, pro účel následného statistického zpracování. Odevzdané resp. online odeslané dotazníky nebylo možné zpětně editovat.

Výsledky vyhodnocení dotazníku budou prezentovány slovně. Většinu výsledků bude ještě doplněna tabulkami a grafy.

4.4 Výsledky dotazníkového šetření

4.4.1 Oblasti dotazníku

Dotazník byl rozdělen na osm oblastí A-H. Oblast A byla zaměřena na zjištění geografických faktů o pohlaví, věku, regionu a typu studované školy. Oblast B tvořily zjišťovací otázky na majetkové poměry rodiny a na osobní věci adolescentů. Otázky z oblasti C byly zaměřeny na vybavení pokoje adolescentů a na vliv televize a reklamy. Otázky z oblasti D zjišťovaly využívání počítače, internetu. Oblast E byla zaměřena na určení preference činností, na chování a využívání technologií ve volném čase. Oblast F směřovala otázky na využívání internetu při vypracování úkolů do školy a využívání technologií v prostředí školy. Oblast G zkoumala, jak tráví adolescenti volný čas. Poslední oblast H směřovala dotazy na oblast zdraví a duševní pohody. Z každé zkoumané oblasti bylo sepsáno shrnutí a závěr.

4.4.2 Oblast A - Základní (geografické) informace

Tato oblast výsledků shrnuje první oblast, to znamená otázky 1 až 4. Základem bylo zjistit počet respondentů, ty rozdělit podle pohlaví a zjistit věkovou škálu.

Z celkového počtu 411 dotázaných, bylo 171 dívek 42 % a 240 chlapců 58 %. Všichni ve věkovém rozmezí 14-18 let. Ve střední adolescenci bylo 326 žáků, v pozdní 85. Šetření bylo realizováno ve čtyřech krajích s celkovým rozsahem do 14 měst. Přehled o rozprostření dotazovaných v jednotlivých krajích shrnuje, tabulka 2 a graf číslo 1. V řádcích tabulky jsou jednotlivé typy škol, ve sloupcích pak věk žáků.

Tabulka č. 1: Věk, pohlaví a navštěvovaná škola

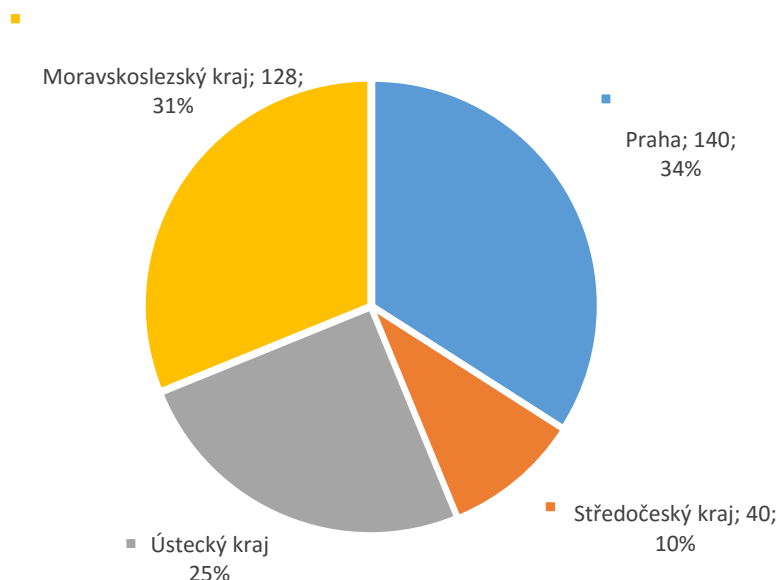
typ školy / věk	14	15	16	17	18	Celkový součet
Gymnázium			9	4	4	17
Střední odborné učiliště		25	27	8	2	62
Střední odbornou školu		68	75	28	13	184
Střední školu		20	40	17	9	86
Základní školu	34	26	2			62
Celkový součet	34	139	153	57	28	411
	326			85		

Tabulka č. 2: Počet dotázaných v krajích v absolutních hodnotách

Pohlaví / Kraj	Moravskoslezský	Praha	Středočeský	Ústecký	Celkový součet
Dívka	4	63	25	79	171
Chlapec	124	77	15	24	240
Celkový součet	128	140	40	103	411

Tabulka 2 shrnuje počet respondentů v absolutních hodnotách v jednotlivých krajích. V Moravskoslezském bylo osloveno 128, v Praze 140, ve Středočeském 40 a v Ústeckém kraji 103 studentů.

Graf č. 1: Rozložení adolescentů v českých krajích podle relativních



Respondenti byli z různých krajů. Geografické rozložení do krajů shrnuje graf č. 1. Moravskoslezský kraj byl zastoupen 31 %, Praha 34 %, Středočeský 10 % a Ústecký kraj 25 %.

Závěry oblasti A

První oblast tvořily otázky identifikační. Jednalo se o otázky informačního typu o respondentovi. Zjištěn byl celkový počet respondentů, poměr chlapců a dívek. Kraj v jakém studují a typ navštěvované školy. Počet chlapců o něco převyšuje počet dívek,

ale i přesto je jejich poměr dostatečně vyvážený pro objektivní výsledky. To stejné se dá říci o jejich geografickém rozložení, kdy jsou až na středočeský kraj ostatní tři zastoupeny stejně.

Oblast B - Otázky zjišťovací

Domácnost a osobní věci

V této části (otázky 5, 6, 7, 8) byly otázky zaměřeny na vybavení domácnosti, dětských pokojů a na osobní vlastnictví digitálních zařízení. Tyto otázky měly zjistit, zda dospívající vyrůstají v obvyklém prostředí současné doby. Zjišťovanými zařízeními byly, televize, počítač, multimediální přehrávače, mobilní telefon a tablet. Jedna z otázek zjišťovala dostupnost internetu a možnosti připojení přes Wi-Fi. Tabulka 3 a 4 ukazuje procentuálně kladné odpovědi. Graf č. 2 doplňuje pak obě tabulky přehledem o poměru kladných a záporných opovědí.

Na tyto otázky následně navazovaly otázky doplňující. Ty zjišťovaly, jak dané zařízení tazatelé využívají a kolik času mu věnují. Také se zjišťovalo, jak se k danému chování dospívajících, staví jejich rodiče.

Tabulka č. 3: Přehled vybavení domácnosti

	vlastní		nevlastní	
Televize	390	95 %	21	5 %
Počítač	402	98 %	9	2 %
DVD, Blu Ray přehrávač	274	67 %	137	33 %
Internet a Wi-Fi	350	85 %	61	15 %

Tabulka 3 nám přehledně zobrazuje poměry dotazovaných domácností. Kdo co vlastní a kdo co nevlastní. Počítač a televizi vlastní téměř každá domácnost, televizi 95 %, počítač dokonce 98 %. Multimediální přehrávač disků vlastní jen 67 %. Připojení k internetu a pokrytí Wi-Fi signálem je většinová záležitost a je dostupná 85 %.

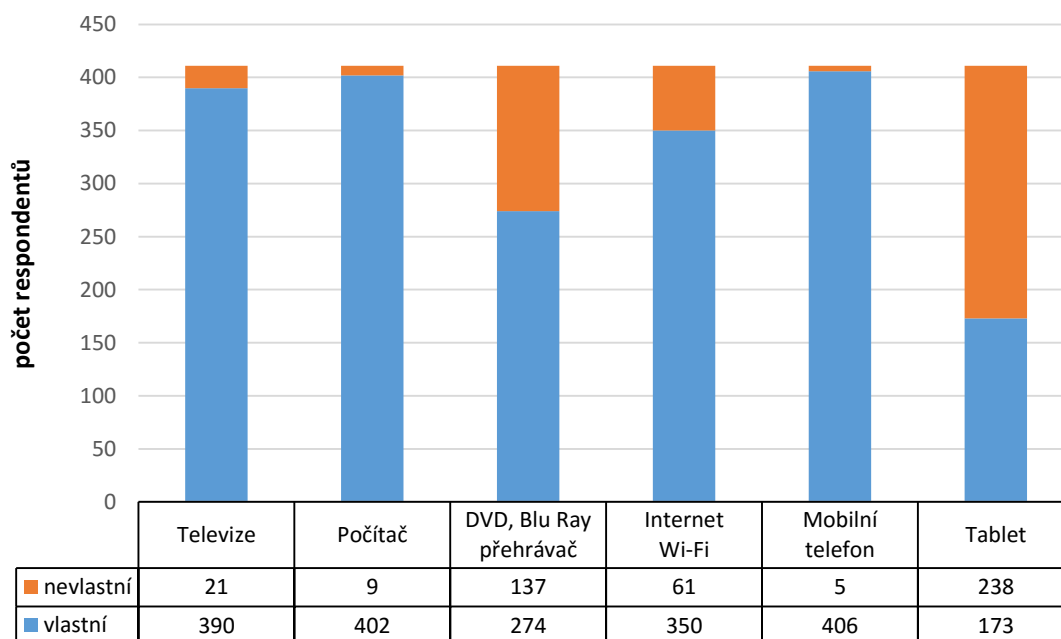
Tabulka č. 4: Osobní majetek

	vlastní		nevlastní	
Mobilní telefon	406	99 %	5	1 %
Tablet	173	42 %	238	58 %

V tabulce 4 vidíme, že mobilní telefon vlastní 99 % adolescentů, tablet pak jen 42 %.

Graf č. 2: Majetkové poměry domácnosti a jednotlivců v absolutních číslech

Na uzavřenou otázku odpovídalo všech 411 respondentů.



Graf č. 2 ukazuje poměry těch rodin a jednotlivců, které dané zařízení či technologii mají a těch, co ji nemají. Televizi nevlastní minimum domácností, pouze 21. Podobně je tomu s počítači, ten nevlastní jen 9 rodin. Vlastnit počítač, neznamená, hned mít také dostupný internet, ten nemá 61 domácností. Internet přináší možnost online videoték, to může být za důvodem, že DVD a Blu Ray přehrávačem není vybaveno 137 obývacích pokojů. Mobilní telefon je samozřejmost, nevlastní ho pouhých 5 adolescentů. Tablety možná díky ceně nevlastní 238 mladistvých.

Závěr oblasti B

Zjišťovací otázky v této oblasti potvrdily, že vybavenost většiny domácností moderními technologiemi je na podobné úrovni. V otázce osobního majetku, kam spadá mobilní telefon a tablet, se potvrdilo, že mobilní telefon je v dnešní době samozřejmost.

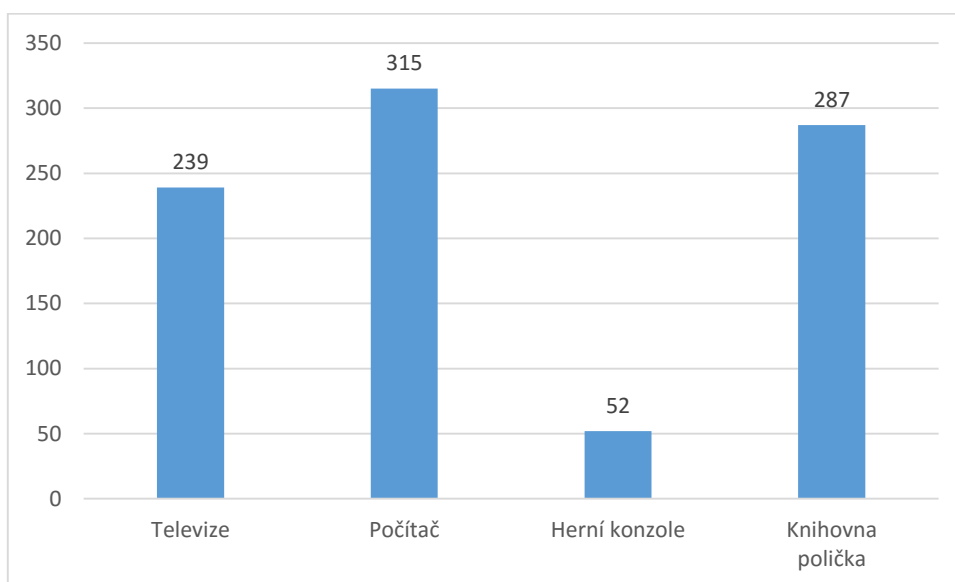
Oblast C – Využívání zařízení a technologií

Dětský pokoj

Následující sada otázek cílila na vybavenost dětských pokojů. Zda mají vlastní televizi, počítač, herní konzoly či knihovnu/ poličku s knížkami. Výsledky těchto otázek byly dále prohloubeny a analyzovány. Důležitá byla frekvence a míra používání a informace, zda je chování pod kontrolou či dohledem rodičů.

Graf č. 3: Vybavenost dětského pokoje v absolutních hodnotách

K otázce č. 6: Máš ve svém pokoji něco z těchto věcí? Vyber 1 nebo více možností, na otázku odpovídalo všech 411 adolescentů.



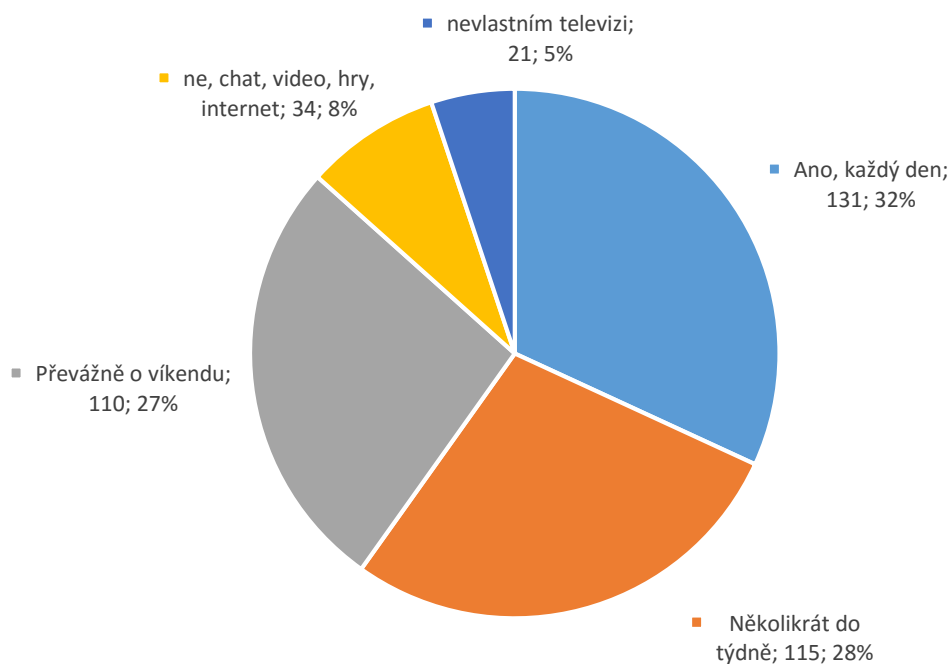
Z grafu je vidět, že televizi a knihovnu či poličku s knížkami má ve svém pokoji kolem dvou třetin dotázaných přesněji 239 a 287 celkového počtu 411 tázaných. Počítač ve svém pokoji má 77 % mladistvých, tedy 315. Herní konzoli má jen malá část, 52 z nich.

Televize

Otázky 9 až 11 zkoumají, jak často adolescenti televizi sledují, kolik času ji při sledování věnují a jaké žánry preferují.

Graf č. 4: Frekvence sledování televize

K otázce dotazníku č. 9: Koukáš pravidelně na televizi? Polo uzavřená otázka, odpovědělo 411 respondentů.



Otázka číslo 9 měla čtyři možnosti odpovědi, z toho poslední byla vypisovací. Mimo tu byly na výběr tři předdefinované odpovědi. Možnost „Ano, každý den“ volilo 32 % (131), „Několikrát do týdne“ 28 % (115) a variantu „Převážně o víkendu“ pak 27 % (110). Z volných odpovědí vycházely různé důvody, proč televizi nesledují. Často bylo zmiňované, že raději koukají na pořady na internetu, protože tam nejsou reklamy. Jiní psali, že pořady vysílané v televizi nebaví, a proto si raději sami vybírají na internetu. Dalším důvodem byl nevyhovující čas vysílání pořadu, proto opět volili internet. Část televize vůbec nezajímá a raději hrají hry nebo chatují. Takto odpovídající skupina, je popsána v grafu jako „ne, chat, video, hry, internet“ a reprezentuje 8 % (34). Poslední varianta byla, že televizi nevlastní, ta představuje 5 % (21).

Otázka č. 10 Kolik času věnuješ televizi?

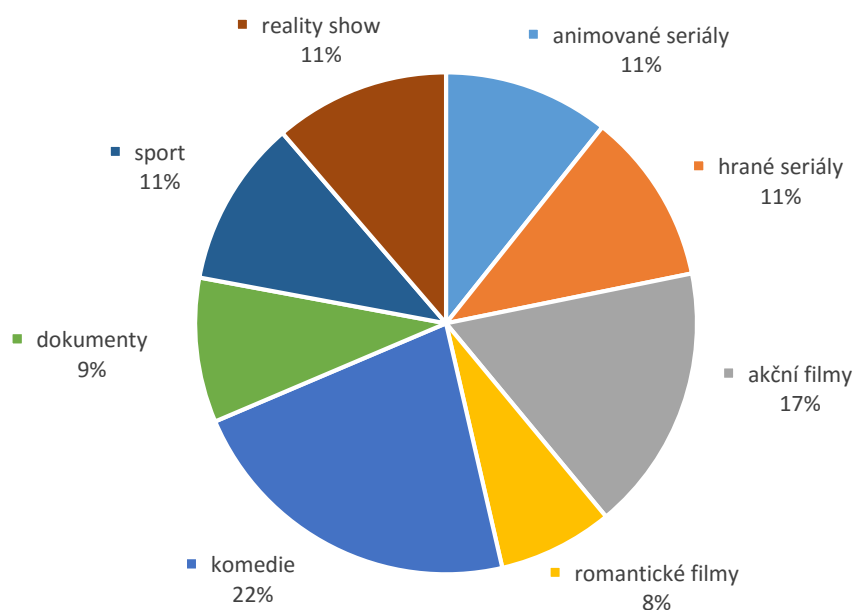
Tuto otázku odpovídali jen Ti, kteří na předchozí otázku odpověděli kladně. Cílem bylo zjistit kolik minut či hodin u televize tráví denně, o víkendu nebo prázdninách.

Ti, co na televizi koukají denně (**131**), odpověděli, že u ní tráví 30-60 minut.

Občasní diváci (**225**) u ní tráví 1-2 hodiny, to je stejná doba, jako to je u těch, co na ní koukají převážně jen o dnech volna.

Graf č. 5: Nejsledovanější žánr (relativní hodnoty)

*K otázce č. 11: Jaké pořady v televizi sleduješ? Je možné uvést více odpovědí.)
Z celkového počtu 1513 odpovědí byl vytvořen graf relativních hodnot.*

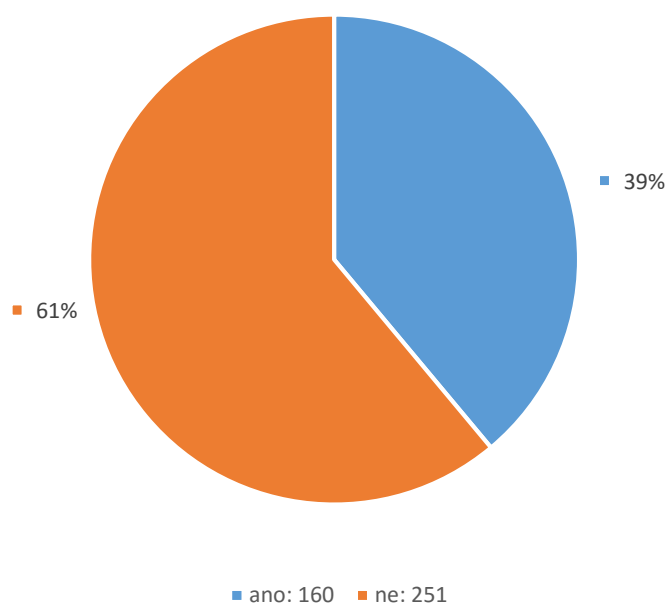


Z grafu č. 5 lze vysledovat, že největší oblibě se těší především komedie s 22 % a akční filmy s 17 %. Animované seriály, hrané seriály, reality show a sport mají všechny po 11 %. Dokumenty má v oblibě jen 9 % a romantické filmy dokonce jen 8 % dotazovaných.

Otázka č. 12: Přál/a sis někdy po nějakém zboží z reklamy či teleshoppingu?

Tato otázka měla za úkol zjistit, jak moc reklama adolescenty ovlivňuje. 160 z nich tedy 39 % odpovědělo, že si někdy nějaké zboží či produkt, který nabízeli v televizi, přála. Zbýlých 61 %, tedy 251 adolescentů odpověděla ne. Odpovědi shrnuje graf č. 6.

Graf č. 6: Působení vlivu reklamy na adolescenty

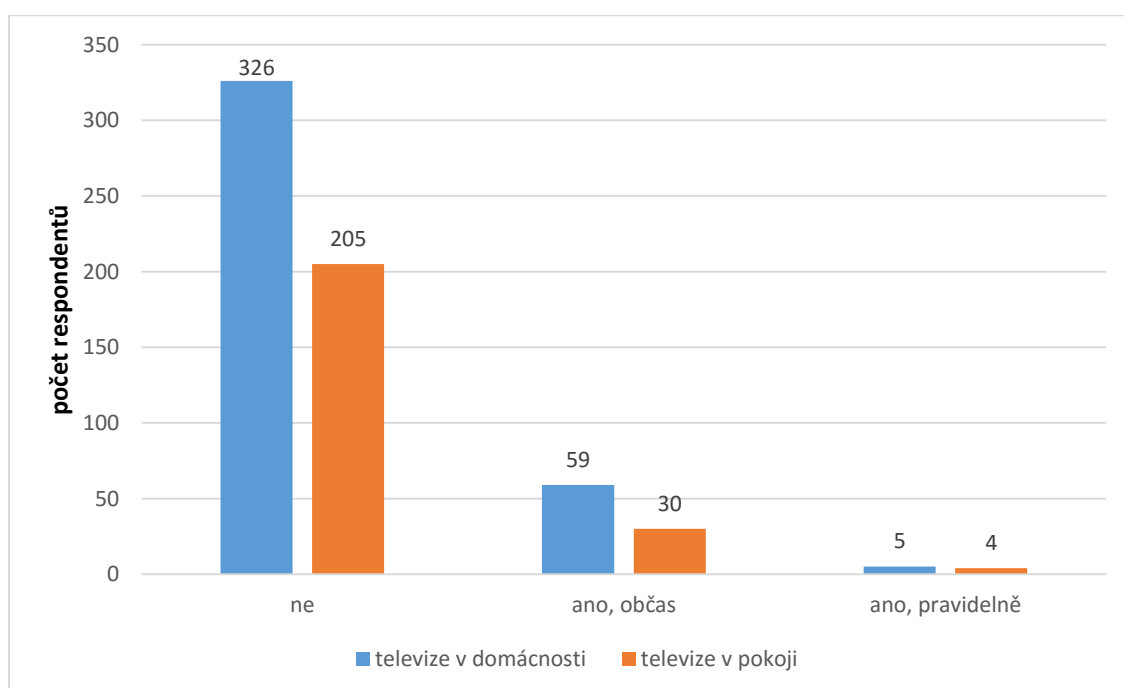


Otázka č. 13: Zakazují ti rodiče sledovat nějaké pořady v televizi?

Tato otázka je vyhodnocena jak samotná, tak ještě v kombinaci s otázkou číslo 6. Otázkou je, zda televize v dětském pokoji, má za následek její volné používání. Výsledky popisuje graf č. 7.

Graf č. 7: Zákaz televizních pořadů

Na otázku č. 13 (modré sloupce) odpovídalo 390 ze 411 dotázaných adolescentů.



Pokud má adolescent vlastní televizi, dá se předpokládat, že televizi je v domácnosti více. Z toho lze vyvozovat, že adolescent, který nemá zákaz na své televizi, nebude mít zákaz ani na té společné. Z 390 domácností, které mají televizi, ji může volně sledovat 326 respondentů. Občas rodiče zakáží nějaké pořady 59, pravidelně pak pěti adolescentům. Z 390 domácností má ve vlastním pokoji televizi 239 adolescentů, z tohoto počtu se na ni 205 smí dívat bez omezení, 30 s občasnými zákazy a 4 mají zákazy pravidelně.

Závěr Oblasti C

Z výsledků vidíme, že vybavenost pokojů adolescentů je z větší části stejná, Televize či počítač nejsou nic neobvyklého. I přesto, že technologie hrají v dnešní době prim, tak dvě třetiny dětských pokojů mají knihovny či poličky s literaturou.

V otázce sledování televize vychází, že ji nehledě na frekvenci sleduje většina mladých. Oblíbenost žánrů potvrzuje momentální trendy, kdy oblíbené jsou komedie, akční filmy s moderními digitálními efekty a různé typy seriálů.

Vliv reklamy již není tak silný, potvrzuje to graf č. 6, dá se to odvodit z toho, že adolescenti jsou již ve věku, kdy se snaží osamostatnit, mít vlastní názor a pohled na svět.

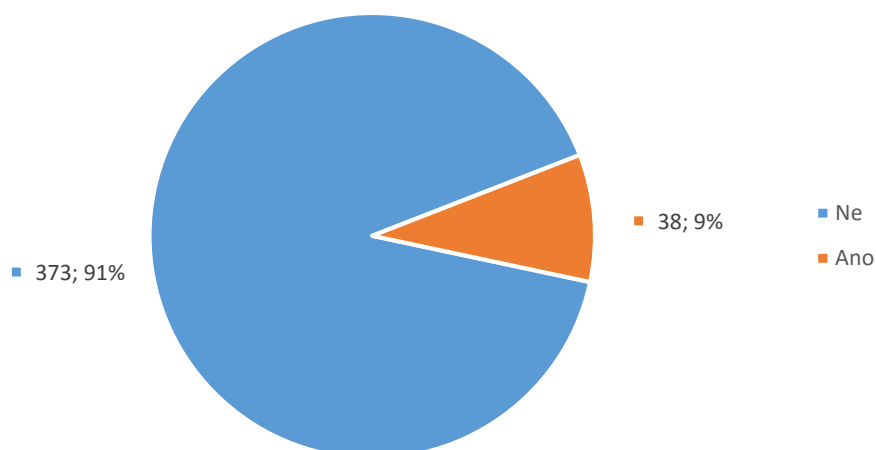
Postoj rodičů k zákazu televize či určování vhodných pořadů, je celkem jednoznačný. Rodiče si uvědomují, že adolescentům začíná fáze přechodu do dospělosti a že jejich autorita prochází změnou. Jejich autoritativní nadřazenost se redukuje.

Oblast D - Počítač a internet

V této podkapitole jsou rozšířeny otázky spojené s používáním počítače a využíváním internetu.

Graf č. 8: Postoj rodičů na dohled na adolescenty

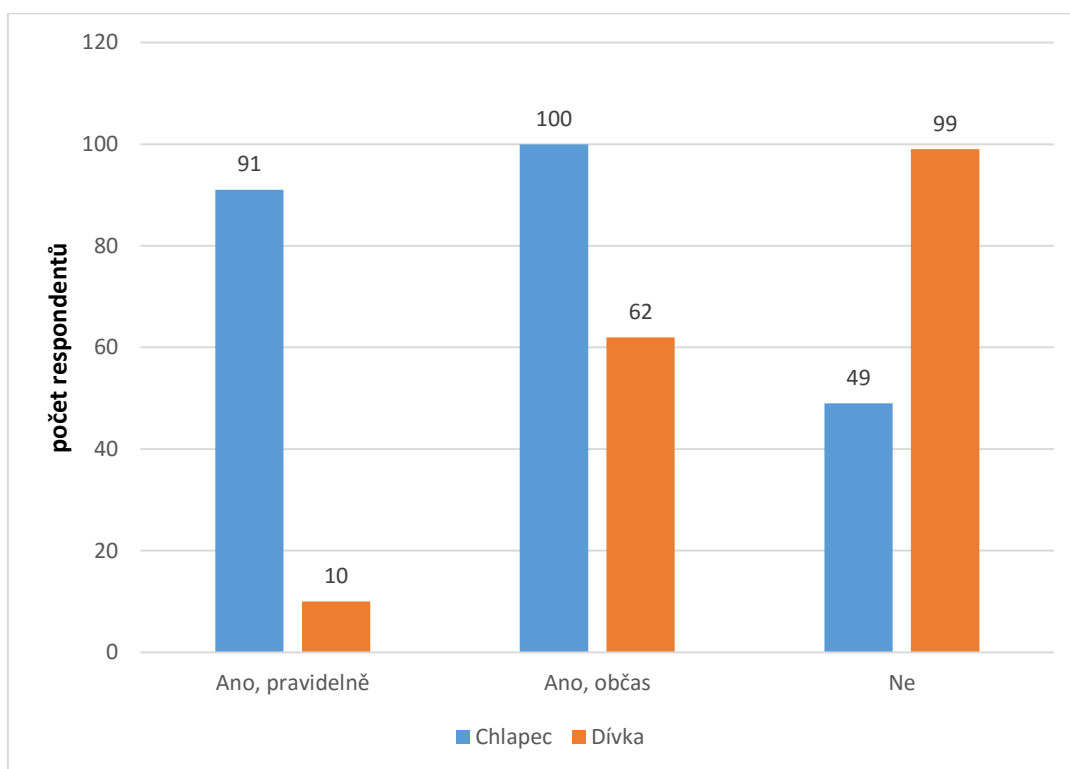
K otázce dotazníku č. 14: Kontrolují rodiče, co děláš na počítači, internetu? Na otázku odpovídalo všech 411 adolescentů. Pro otázku není podstatné, na jakém zařízení na internet adolescenti přistupují.



Graf znázorňuje, že většina rodičů, celých 91 % se nezajímá o to, co dělají jejich děti u počítače a na internetu. Pouhých 9 % si s tím dělá starosti.

Graf č. 9: Postoj k hraní her na internetu z pohledu chlapců a dívek

K otázce dotazníku č. 15: Hraješ hry přes internet (tzn. s více hráči)? Otázka položena nezávisle na použitém zařízení, pc, konzole, tablet, mobil. Odpovědi všech 411 jsou rozděleny podle pohlaví.

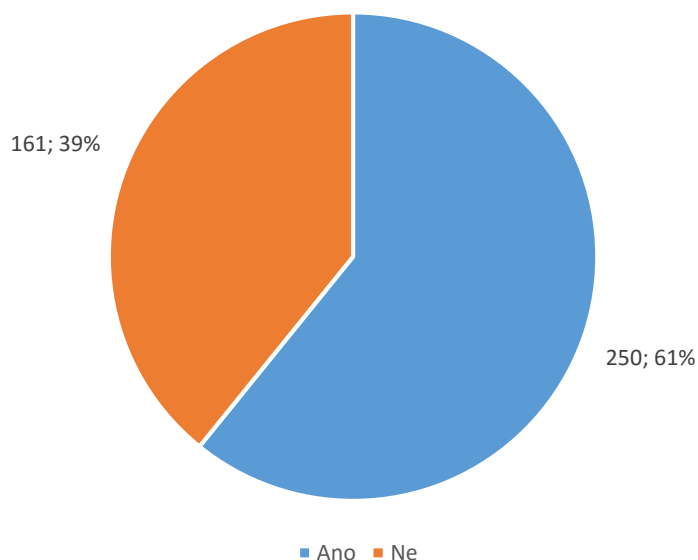


Graf č. 7 nám ukazuje, jak které pohlaví, hraje často hry přes internet. Pravidelně hrají hry především chlapci, a to v poměru 91 chlapců ku 10 dívkám, respektive 38 % ku 6 %. Občas si hry, zahrají i dívky a to jen v trochu menším počtu než nepravidelně hrají chlapci, 100 ku 62 respektive 42 % chlapců ku 36 % dívek. Poslední sloupec zobrazuje ty, kteří hry přes internet nehrají. Je to 99 dívek a 49 chlapců.

Graf č. 10: Postoj k zanedbávání povinností

K otázce č. 16: Zanedbáváš někdy své povinnosti, protože hraješ hry nebo si na internetu?

Na otázku odpovídalo všech 411 dotázaných.

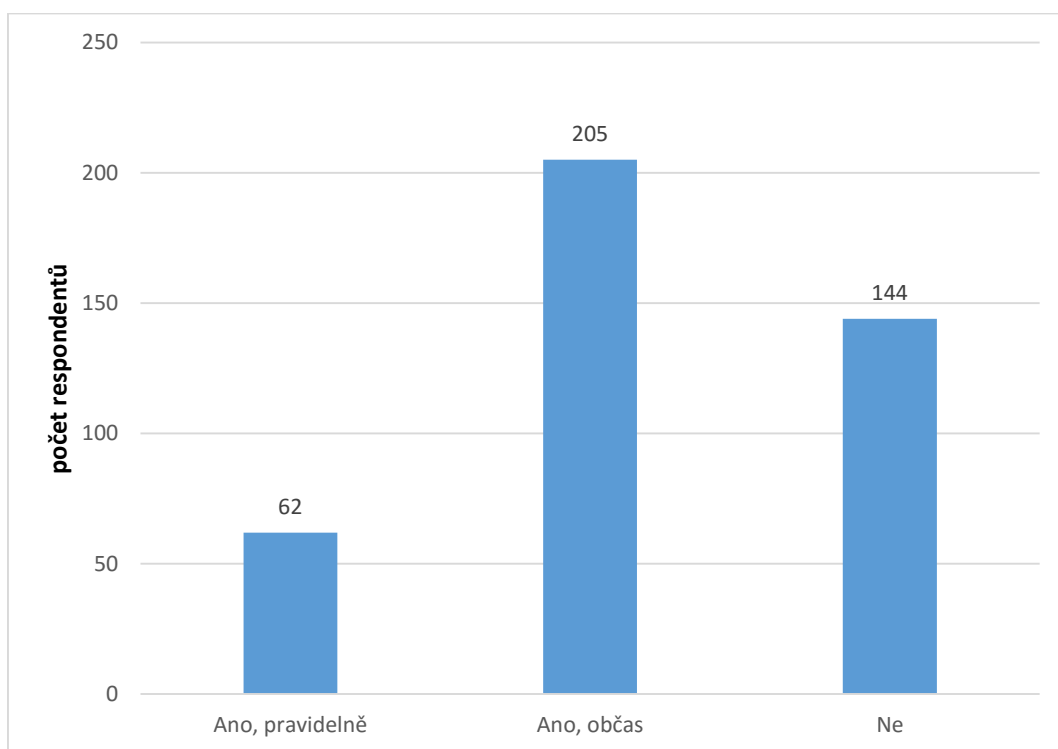


Z grafu č. 9 je vidět, že více jak polovina adolescentů 61 %, tedy 250 z nich, své povinnosti odkládá a raději se věnuje jiným věcem. 161 tj. 39 % odpovědělo opačně.

Zajímavá je komparace s otázkou č. 6, kde se ptáme na přítomnost počítače v dětském pokoji. Otázkou je, zda přítomnost počítače a jeho možnost využívání vede k odkládání povinností. Z porovnání hodnot grafů, lze vyčíst, že 66 % procent adolescentů, kteří mají u sebe počítač, zanedbávají své povinnosti. Dá se tedy říci, že počítač na plnění jejich úkolů a povinností vliv spíše má. U zbylých 34 %, kteří počítač v pokoji mají, a přesto své povinnosti plní, lze předpokládat, že mají silnější vůli a větší cit pro odpovědnost.

Graf č. 11: Napomínání rodiči

K otázce č. 17: Říkají ti někdy rodiče: už bys toho hraní/surfování/chatování měl/a nechat a jít dělat něco jiného úkoly, jít ven s kamarády, sportovat, jít spát. Odpovídalo všech 411 dotázaných.



Graf. č. 17 ukazuje kolik adolescentu bývá občas (205) napomínáno za nadměrné trávení času hraním, surfováním, chatováním. Pravidelně 62, a 144 rodiče nenapomínají.

Závěr oblasti D

Závěr čtvrté oblasti, věnující se počítači a internetu, pokračuje ve stejném duchu, jako v části o televizi. Rodiče dávají svým dospívajícím dostatečnou volnost ve využívání počítače a internetu. Občas část z nich, má tendenci je upozornit na nadměrné využívání těchto technologií. Část dospívajících i přiznává, že věnuje počítači, hrám či internetu nadměru času. Především chlapci přiznali, že hrám věnují více času než dívky.

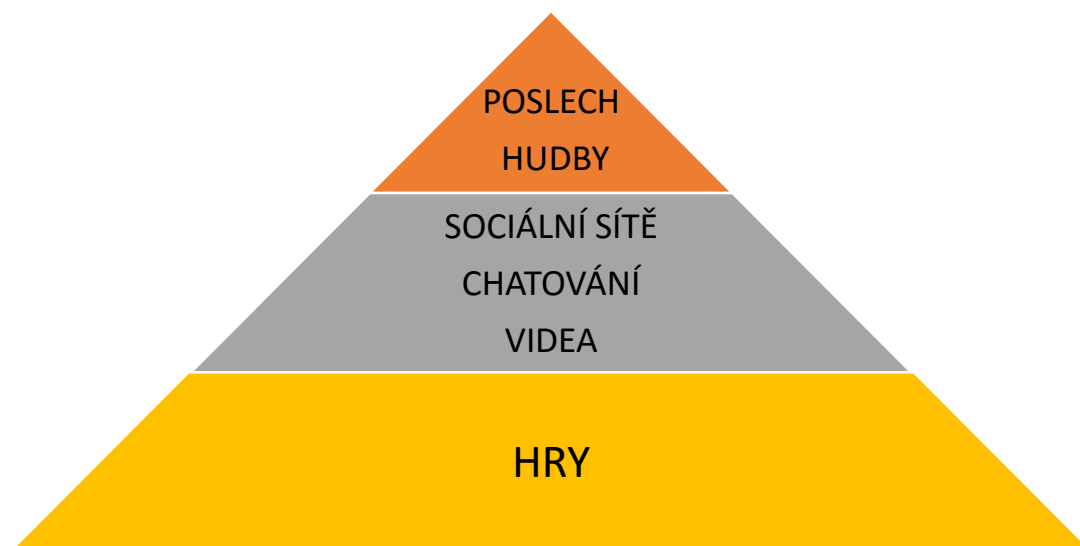
Oblast E - Preference činností

Tato podkapitola shrnuje sadu otázek 18, 19 a 20.

Otázka 18 měla za cíl, zjistit jaké mají adolescenti preference k různým činnostem. Seřadit dle důležitosti měli tyto činnosti. Kde 1 je nejdůležitější a 5 je nejméně důležité.

- Hry
- Sledování videí
- Poslouchání hudby
- Sociální sítě
- Chatování

Graf č. 12: Priorita činností



U otázky č. 18, se setkáváme s případem, že třem činnostem přisuzují adolescenti stejnou váhu (soc. sítě, chatování, videa) a řadí je hned po poslechu hudby na druhou pozici. Nejméně atraktivní je pro ně hraní her. Výsledky preferencí vycházejí z relativních hodnot četnosti jednotlivých činností.

Otázka 19 a 20 zjišťovala, kolik času věnují jednotlivým činnostem každodenně a o dnech volna. Výsledek těchto dvou otázek překvapil, jelikož rozdíl od denního využívání od toho ve dnech volna, nebyl takřka žádný.

Výsledky korespondují s výsledky s největší četností. Poslechu hudby věnují v obou případech stejně času a to 3 a více hodin. Potvrzuje to dnešní trend, kdy si velká většina zapíná hudbu online a u toho dělá nějakou další činnost. Možnost vlastního výběru žánru a sestavení individuálního playlistu ² je věc co dovoluje právě internet.

Sociální sítě někdo má rád více někdo méně, tomu odpovídá i výsledek. Jen o trochu větší část využívá sociální sítě méně než 30 minut. Zbylé možnosti (*do 60 minut, 1-2 hodiny, 3 a více hodin*) byly zastoupeny ve stejném poměru.

Chatování věnují 3 a více hodin.

Videu věnují kolem 1 hodiny

Hry jsou pro ně docela nezajímavé, věnují jim méně než 30 minut.

Postoj k zařízení a technologiím

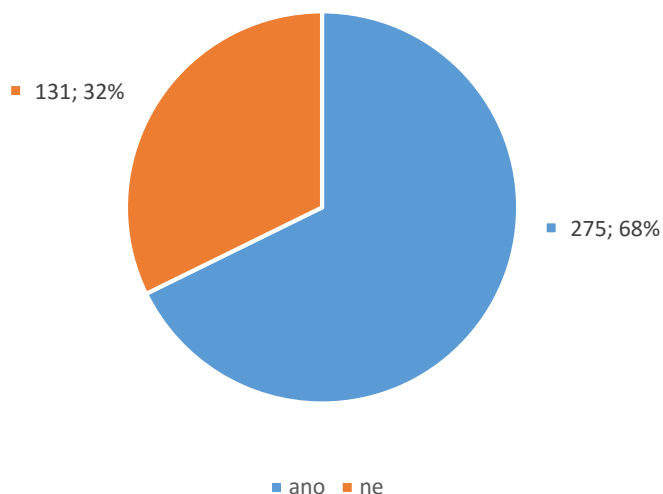
Sada otázek 21-27 se zaměřuje na vlastnictví smartphonu³ a tabletu. Cílí na využívání technologií s tím spojené. To je využívání mobilního internetu, Wi-Fi, stahování her, aplikací, chatování a využívání sociálních sítí.

² Playlist- seznam skladeb

³ Smartphone je typ mobilního telefonu, který disponuje moderními funkcemi po stránce hardwaru a operačním systémem, který dovoluje instalaci nepřeberného množství různých aplikací.

Graf č. 13: Mobilní internet

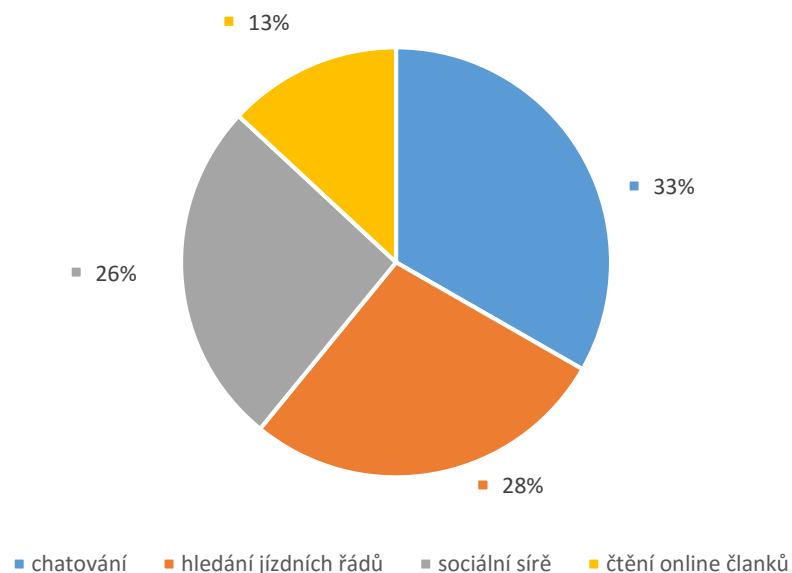
K otázce dotazníku č. 21: Máš ve svém mobilním telefonu mobilní internet?



Z otázky č. 7 víme, že mobilní telefon vlastní 406 ze 411 dotázaných adolescentů. Graf č. 13 zobrazuje, že 68 %, ze 406 tedy 275 adolescentů má mobilní připojení k internetu, 32 % tedy 131 ho nevlastní.

Graf č. 14: Využívání internetu, přehled relativních hodnot

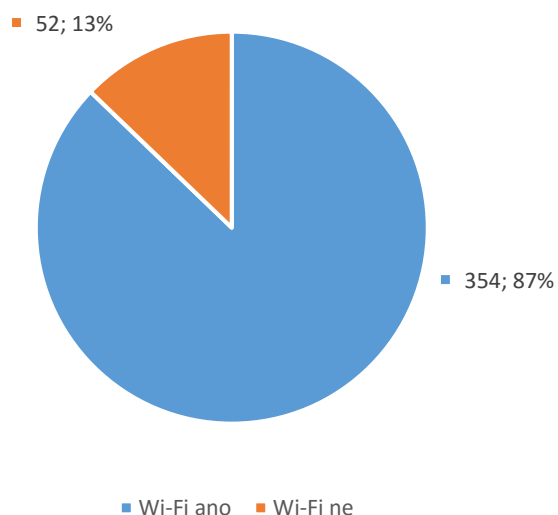
K otázce dotazníku č. 22: Pokud ano, k čemu ho využíváš? Otázka s více možnostmi odpovědi. Odpovědi bylo celkem 688, graf č. 14 zobrazuje relativní hodnoty odpovědi.



Z grafu č. 14 můžeme vidět, že 33 % využívá internet především pro chatování s přáteli. 28 % pak na hledání informací o jízdních řádech. 26 % využívá internet pro sledování sociálních sítí a jen 13 % pro čtení online zpráv a článků.

Graf č. 15: Domácí Wi-Fi

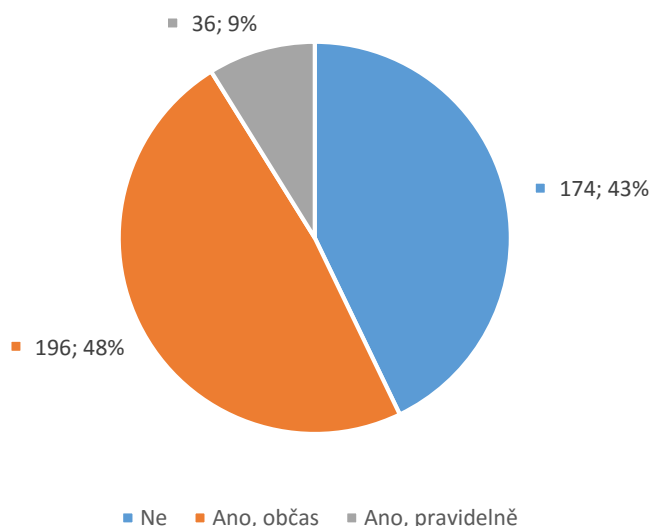
K otázce dotazníku č. 23: Máš svůj mobilní telefon doma připojený k Wi-Fi? Odpovídali pouze vlastníci mobilního telefonu, 406 z 411 adolescentů.



Hodnoty grafu č. 15 nám jednoznačně ukazují, že jasná většina, tedy 87 % má připojený mobilní telefon doma k Wi-Fi. Telefon nemá k Wi-Fi připojeno jen 13 %.

Graf č. 16: Free Wi-Fi

K otázce dotazníku č. 24: Pokud si někde venku vyhledáváš free WI-FI, aby ses mohl/a připojit na internet? Odpovídali pouze vlastníci mobilního telefonu, 406 z 411 adolescentů.

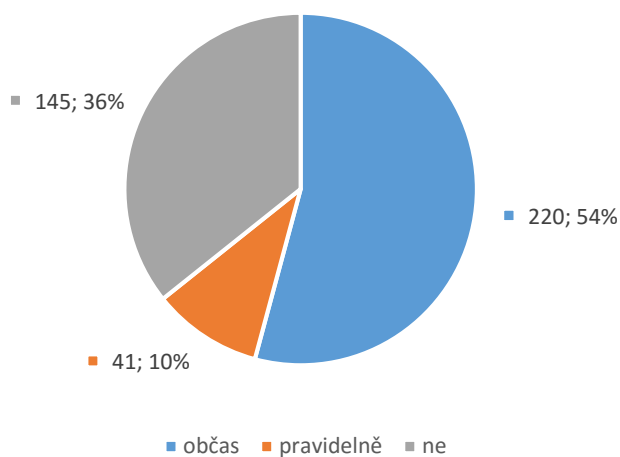


Z grafu č. 16 lze vyčíst, že venku se na free Wi-Fi připojuje občas 196 respektive 48 %. Pravidelně 36, což představuje 9 %. Zbýlých 43 %, tedy 174 dospívajících, free Wi-Fi hotspoty⁴ nevyhledává. Dá se předpokládat, že míra využívání veřejných Wi-Fi sítí je nižší, než v letech minulých, díky rozšíření pokrytí mobilním signálem a nízké ceně. Důkazem toho je graf č. 13, který nám dokazuje, že mobilní internet využívá 68 % respektive 275 dospívajících vlastníci mobilní telefon.

⁴ Hotspot je výraz pro přístupový bod, myšleno jako vysílač sloužící k připojení různých zařízení k internetu prostřednictvím Wi-Fi signálu.

Graf č. 17: Hry na mobilním telefonu

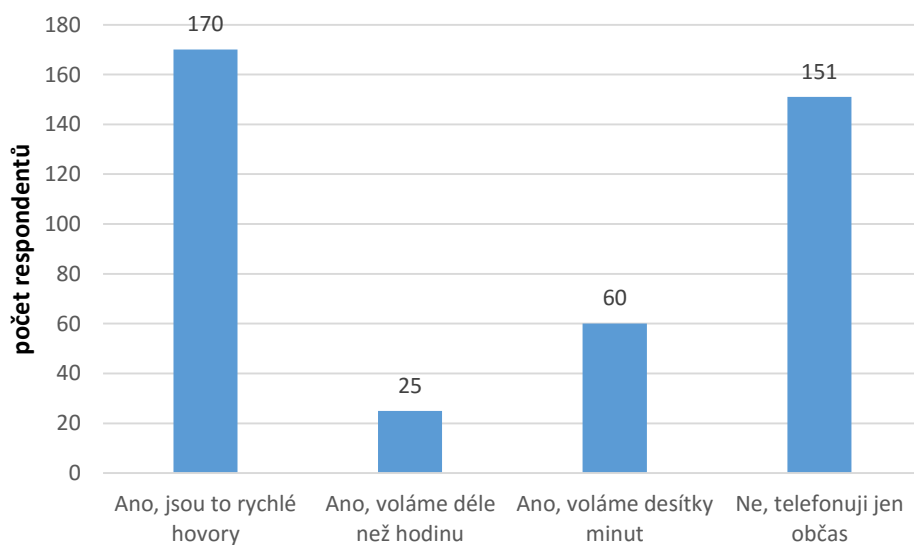
K otázce dotazníku č. 25: *Hraješ na svém telefonu hry? Odpovídali pouze vlastníci mobilního telefonu (406).*



Občas na mobilním telefonu hraje hry 220 adolescentů, pravidelně 41. 145 dospívajících hry na mobilním telefonu nehraje vůbec.

Graf č. 18: Volání

K otázce č. 26: *Telefonuješ si pravidelně s kamarády či rodinou? Odpovídali pouze vlastníci mobilního telefonu (406).*



V grafu č. 17 je vidět, že většina z dotázaných adolescentů není ovlivněna dnes běžnými neomezenými tarify a jen malá část, přesněji 60 z nich, telefonuje dlouhé desítky minut. Více jak hodinu pak telefonu pouze 25. Rychlé hovory provádí 170 dospívajících, občas pak telefonuje 151.

Otázka č. 27: Pokud si odpověděl, že mas tablet, co na něm děláš?

Ze 471 odpovědí je sestavena tabulka relativních hodnot.

Tato otázka navazuje na otázku č. 8. Tablet vlastní 173 dospívajících, což je méně než polovina dotázaných. Ti co ho vlastní, ho chronologicky nejvíce používají na prohlížení internetu (25 %), sociální sítě (19 %), chatování (18 %), hry (17 %) méně pak na focení (12 %) a na čtení elektronických knih (8 %). Přesná čísla shrnuje tabulka č. 6

Tabulka č. 5: Využívání tabletu

Činnost	hodnota	%
Prohlížení internetu	116	25 %
Sociální sítě	91	19 %
Chatování	86	18 %
Hraní her	82	17 %
Focení a editace fotek	58	12 %
Čtení e-knih	38	8 %

Závěr oblasti E

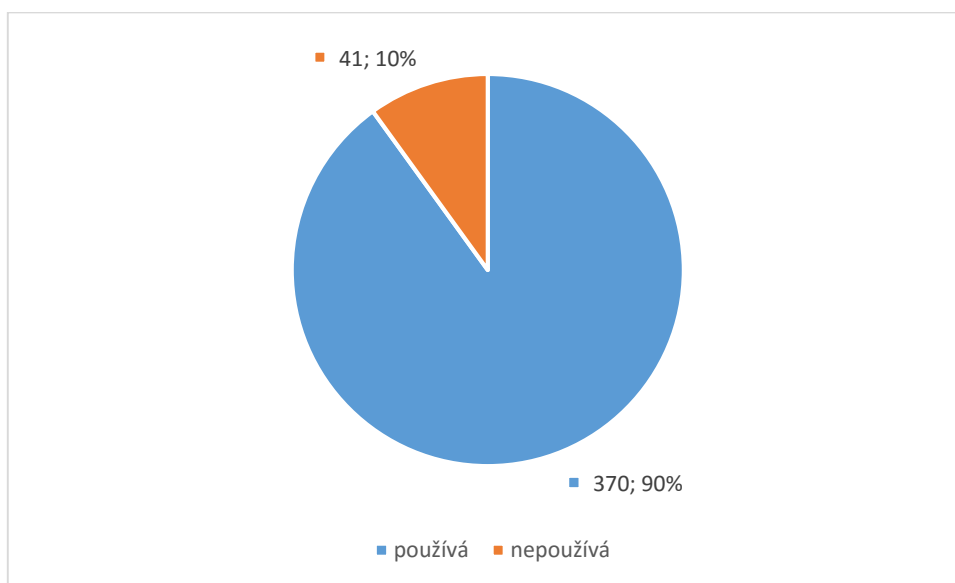
Využívání internetu, samozřejmost, která vyplňuje pravidelně část dne. Preference činností jsou takové, že se žádná neobejde bez získávání dat z internetu. Mobilní telefony už dávno neslouží jen na staromódní komunikaci přes sms či voláním. Ale chatování, sdílení fotek, videí či hraní her z těchto zařízení dělá přístroj, s nímž lze trávit hodně času. Tablety, jsou zařízením stejných možností, jen v pohodlnější větší velikosti.

Oblast F - Škola

K tématu školy se váže pět otázek, z toho dvě jsou zaměřeny na způsob tvorby referátů, jedna na chování s tím spojené a dvě otázky za zabývají tématem kyberšikany.

Graf č. 19: Internet jako informační zdroj

K otázce dotazníku č. 28: Pokud máš vypracovat do školy nějaký referát či povinnou četbu a je možné využít více možností, co zvolíš?



Graf č. 19 nám znázorňuje, že pro vypracování úkolů do školy jen 10 % nevyužívá internet, zbylých 90 % jej využívá. Ti co jej nevyužívají, kombinují nejvíce knihy, učebnice a odborné časopisy s filmy a audioknihami. To v jaké míře využívají internet a ostatní zdroje shrnuje tabulka č. 7.

Tabulka č. 6: Informační zdroje (relativní hodnoty)

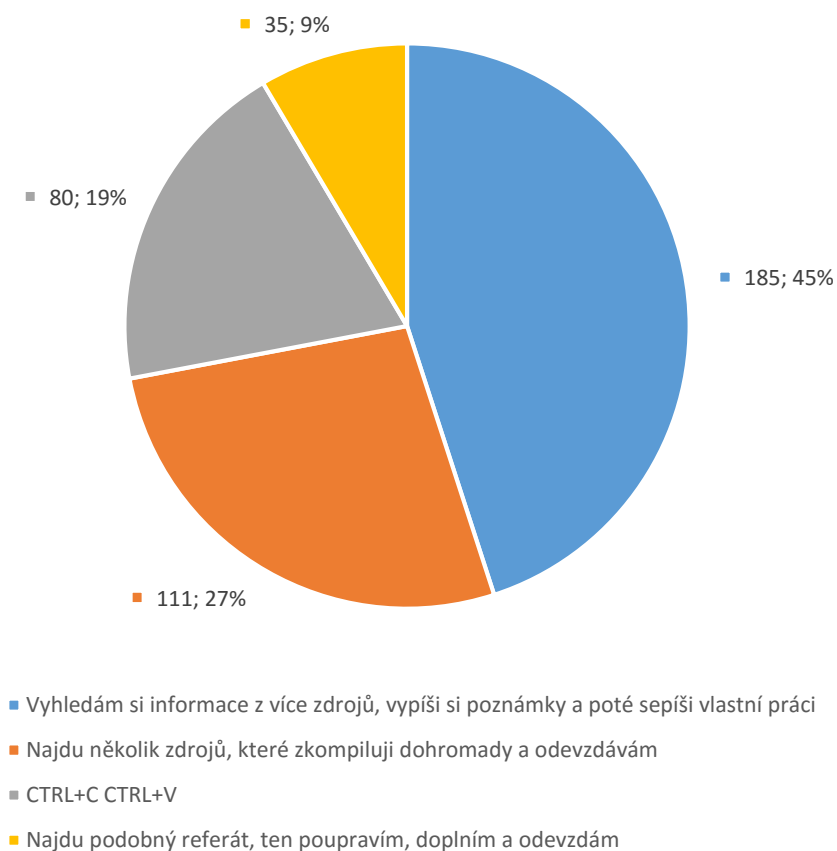
Informační zdroj	%
jen internet	19 %
knihy, učebnice, odborné časopisy + internet	40 %
film, dokument + internet	29 %
audiokniha + internet	2 %

V tabulce více vidíme, že největší část využívá internet spolu s knížkami, učebnicemi a odbornými časopisy, 40 %. Další skupina, 29 % má za své zdroje ve filmech dokumentech

a internetu. 19 % využívá pouze internet a 2 % využívá internet v kombinaci s audioknihami.

Graf č. 20: Postoj ke zpracování vyhledaných dat (absolutní hodnoty)

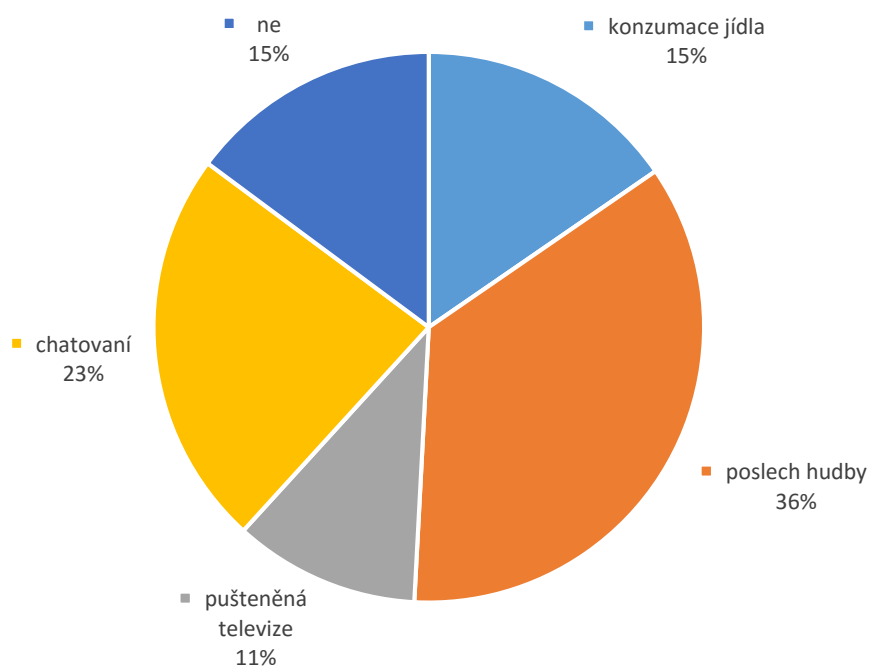
K otázce dotazníku č. 29: Pokud tedy hledáš informace na internetu, jak s nimi poté pracuješ? Vyber nejvhodnější odpověď.



V této otázce bylo záměrem zjistit, jak adolescenti vyhledávají informace a jak je následně zpracovávají. Z dotázaných jen 45 % dělá vlastní autorskou práci. Částečnou vlastní myšlenku práci dá 9 %. 27 % vytvoří kompilát několika získaných prací a téměř 20 % odevzdá zkopírovanou práci, jež vydává za svou.

Graf č. 21: Rušivé faktory (relativní hodnoty)

K otázce dotazníku č. 30: Děláš ještě něco jiného, když děláš úkoly nebo se připravuješ do školy? Relativní výsledky vyhodnocení 613 odpovědí.

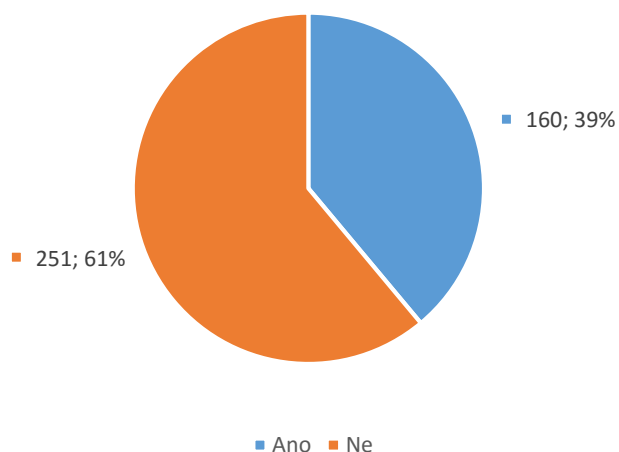


Z grafu č. 21 je vidět, že dospívající při děláních svých úkolů nejčastěji, tedy ve 36 % poslouchají hudbu, 23 % zároveň u toho chatuje se spolužáky či kamarády. 15 % u toho konzumuje nějaké jídlo. 11 % u toho má puštěnou televizi, ač někteří s vypnutým zvukem. Jen 15 % z nich se v danou chvíli opravdu soustředí na přípravu do školy nebo vyhotovení úkolů.

Otázky 31 a 32 jsou zaměřené na kyberšikanu a na násilí v prostředí školy.

Graf č. 22: Kyberšikana

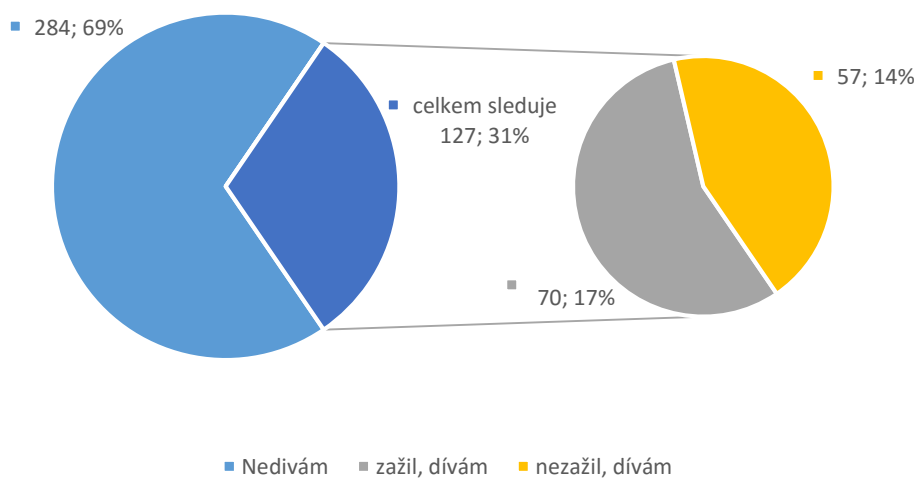
K otázce č. 31: Setkal/a ses někdy s tím, že ve škole někdo natáčel/fotil nějaký incident typu rvačka / hádka s učitelem? Odpovídalo všech 411 dotázaných.



S kyberšikanou se setkala 39 % (160). K žádným takovým situacím se nedostalo 61 % (251).

Graf č. 23: Kyberšikana #2

K otázce dotazníku č. 32: Koukáš na internetu někdy na podobná videa ze školního prostředí?



Kombinovaný graf č. 32 ukazuje zajímavou situaci. Video s kyberšikanou nesleduje 69 %, tedy 284 studentů. O tento typ videa, má zájem téměř třetina dospívajících, přesněji 127. V těchto 31% je 70 adolescentů, kteří se s kyberšikanou mají reálné zkušenosti a na podobná videa se na internetu dívají. 57 adolescentů kyberšikanu nezažilo, ale alespoň podobná videa sledují na internetu.

Závěr oblasti F

Tato část otázek se zaměřovala na využívání internetu jako zdroje informací. Na způsob využívání internetových zdrojů jako materiálů pro úkoly a referáty. Internet jednoznačně dominuje na poli získávání informací před literaturou či filmovými adaptacemi. Dále se potvrdila přítomnost multitaskingu. Poslouchání hudby, chatování a konzumace jídla, to dnes dělá dnešní mládež spolu s jinou činností. To je možná i důvodem proč jejich referáty jsou místo autorských děl, kompiláty z cizích prací. Oblíbenost sledování videí, není u mladých nic neobvyklého, zarážející ovšem je, že třetina sleduje videa s tematikou kyberšikany.

Oblast G - Volný čas

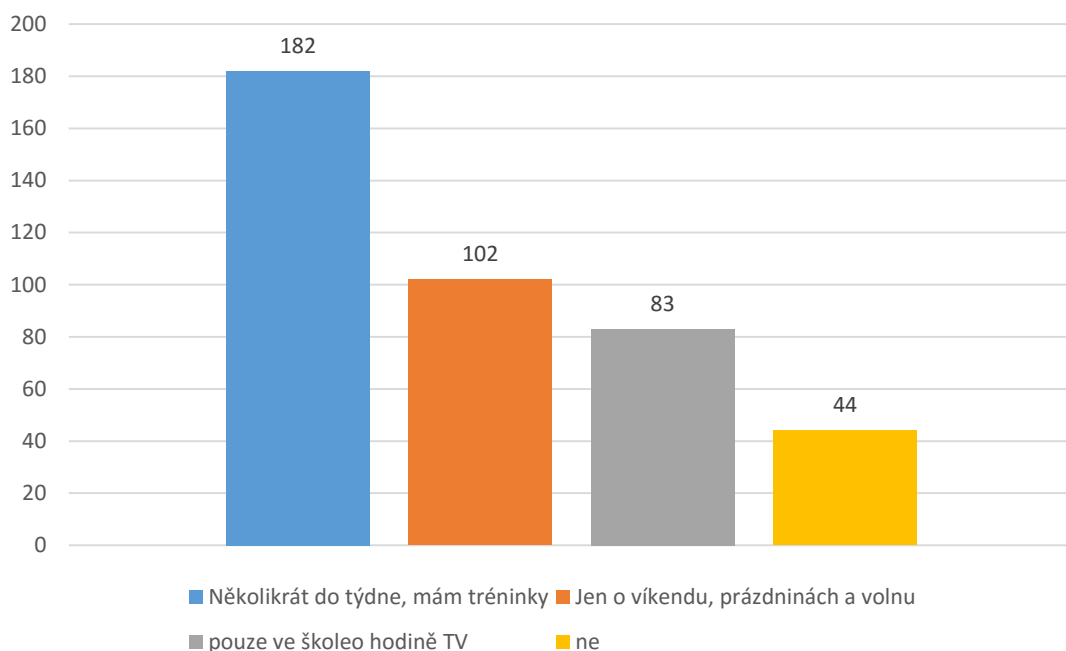
Otázka č. 33 se ptá na chování studentů po příchodu ze školy. Výsledky shrnuje tabulka č. 8.

Tabulka č. 7: Činnosti po příchodu ze školy

Popis činnosti	počet	%
Jdu se podívat na internet	111	27 %
Jdu se najíst	109	26 %
Jdu dělat úkoly do školy	67	16 %
Pouštím TV	43	10 %
Jiné: sport, kroužek, ven za kamarády	37	9 %
Zapínám hru na pc nebo konzoli	29	7 %
Jdu spát	15	4 %

Graf č. 24: Sport

K otázce č. 34: Sportuješ pravidelně? Jedna možná odpověď, celkem odpovědělo 411.



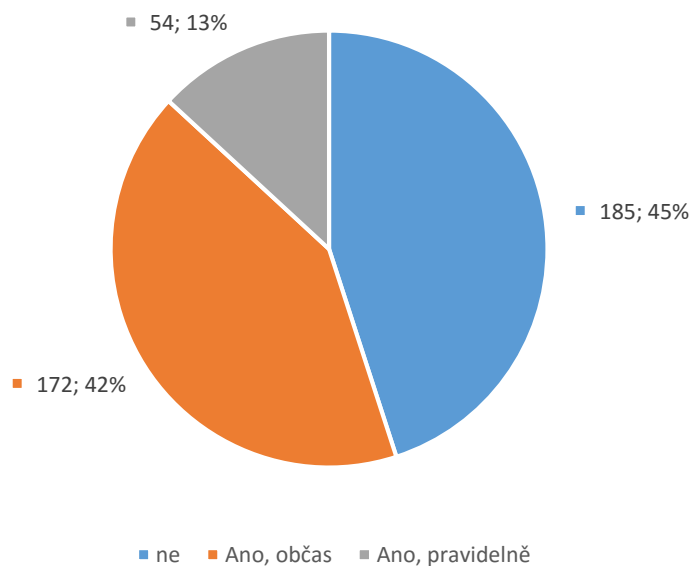
Z grafu č. 24 můžeme vidět, že téměř polovina (182) dospívajících pravidelně vykonává nějaký sport. Čtvrtina (102) sportuje, alespoň o dnech volna, ale poslední čtvrtina (83+44) dá se říci, že nesportuje vůbec. Dotace hodin tělocviku není vysoká, lze tedy tuto skupinu považovat za ty, co pravidelně téměř nesportují.

Otázka č. 35: Chodíš na nějaký kroužek, sport apod. (relativní četnost)

Na tuto otevřenou otázku čtvrtina dotázaných neodpověděla. Čtvrtina odpověděla, že žádný kroužek nenavštěvuje. Další čtvrtina odpověděla, že chodí na nějaký sport, bylo to například fotbal, florbal, hokej, fitness, plavání, tanec či dobrovolní hasiči či jízda na koni. Poslední čtvrtina navštěvovala kroužek typu, keramika, zpěv, hra na hudební nástroj, skaut, programování.

Graf č. 25: Četba (absolutní hodnoty)

K otázce dotazníku č. 36: Čteš si občas knížky? Celkově 411 odpovědí.

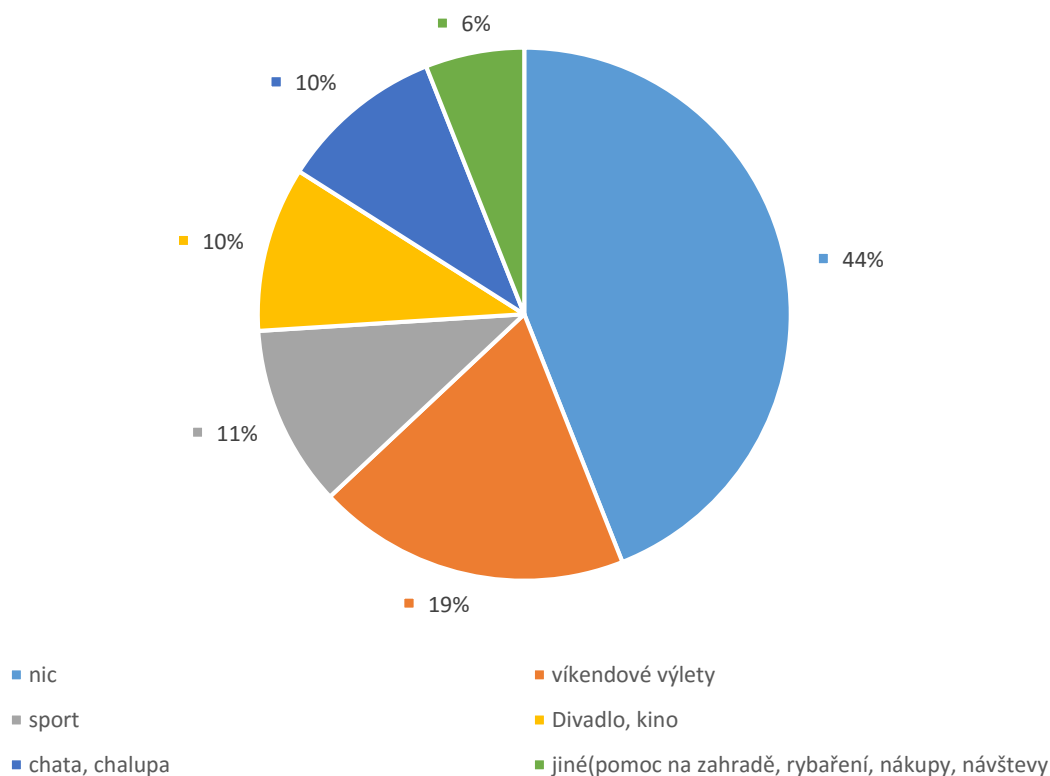


Z grafu č. 25 lze vysledovat, že 45 % tedy 185 adolescentů nečte. 42 % jež představuje 172 z nich čte občas. Pouze 13 %, 54 dospívajících čte pravidelně.

Oblíbenými žánry jsou především sci-fi - fantasy, horror, dobrodružné a odpočinková dramata. Část má také v oblíbenosti krimi či válečnou tematiku. Minimum u přednostuje odbornou literaturu.

Graf č. 26: Aktivity s rodiči (relativní četnost)

K otázce č. 37: Podnikáte spolu s rodiči některou z následujících aktivit? Celkový počet odpovědí 610.



Graf č. 26 nám znázorňuje, kolik času tráví rodiče se svými dospívajícími a jakým činností se věnují. 44 % adolescentů napsalo, že aktivně s rodiči žádný čas nijak netráví. 19 % napsalo, že jezdí na společné víkendové výlety. 11 % tráví společný čas aktivně nějakým sportem. Dvakrát po 10 % napsalo, že jezdí na chatu/chalupu nebo chodí do kina/divadla. Zbýlých 6 % napsalo jinou aktivitu, bylo jimi třeba pomoc na zahradě, rybaření, společné nákupy či chování po návštěvách.

Závěr oblasti G

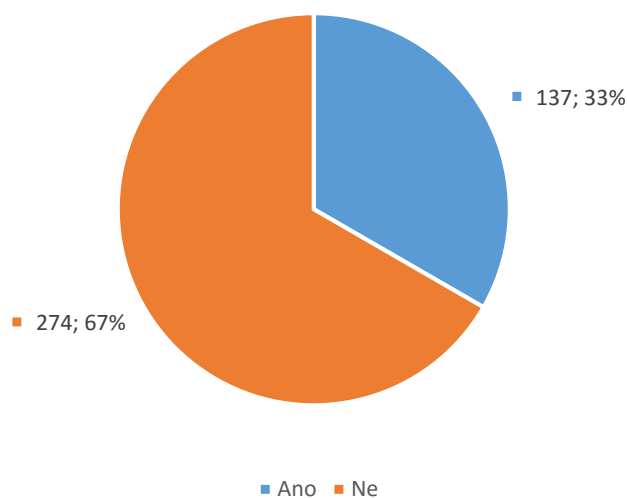
Trávení volného času adolescentů je ovlivněno více faktory. Někteří nemusejí mít správné návyky od rodiny, možná jsou také v období vzdoru. To by vysvětlovalo, že pravidelně sportuje jen polovina z nich a jen lehká polovina čte literaturu. Ztotožňování

se s podobnou sociální skupinou, bude asi také důvodem, proč okolo 45 % adolescentů netráví s rodinou žádný volný čas.

Oblast H – Zdraví

Graf č. 27: Večerka (absolutní hodnoty)

K otázce č. 38: Říkají ti rodiče, v kolik máš jít spát? Celkově 411 odpovědí.



Graf č. 26 ukazuje postoj rodičů k večerce, 67 % neboli 274 adolescentů si samo určuje, kdy půjde spát. Zbývajícím 33 %, tedy 137 z nich určují večerku rodiče.

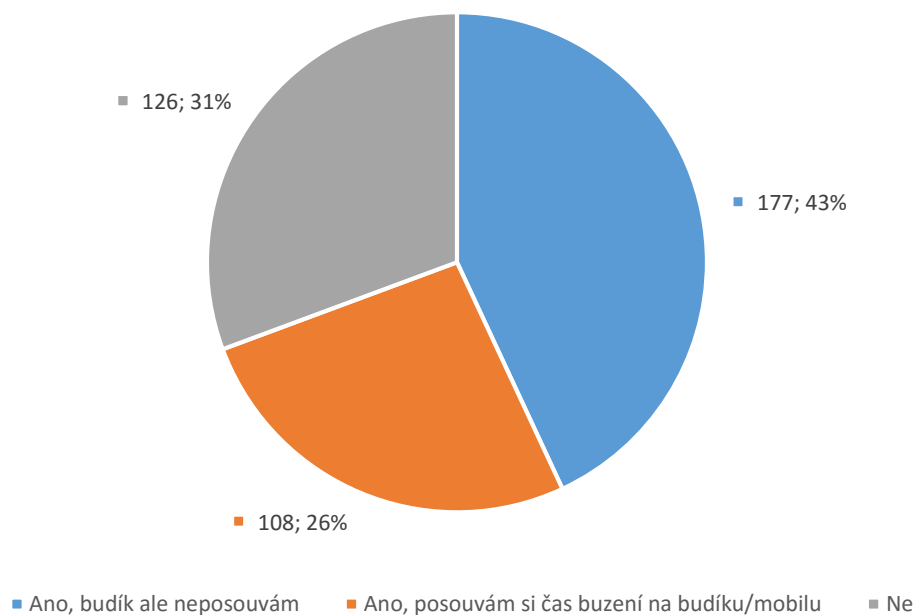
Otázka č. 39: Pokud ano, máte určenu nějakou večerku?

Na otázku odpovídali jen ti, co v předchozí otázce odpověděli ano (137).

Nejběžnější večerka, to znamená pro 70 adolescentů, je mezi 22-23 hodinou. Ve stejném poměru pak chodí spát skupina (33) po 21 hodině a druhá (34) mezi 23-24 hodinnou.

Graf č. 28: Ranní vstávání

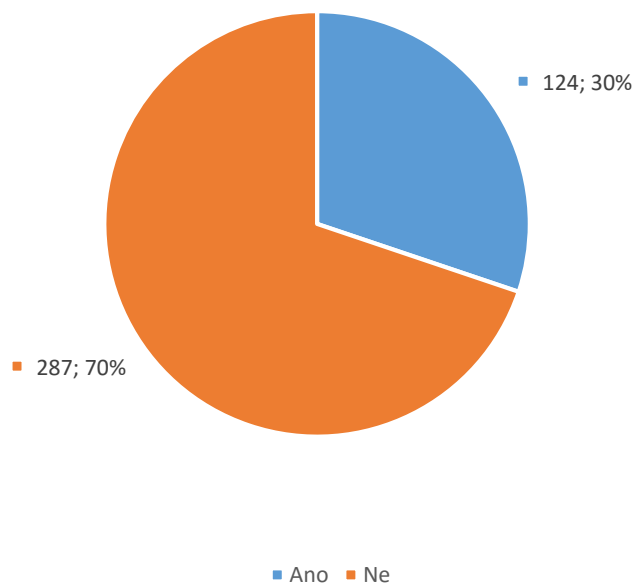
K otázce č. 40: Dělá ti problém ranní vstávání? Odpovídalo všech 411 dotázaných, otázka měla jednu možnou odpověď.



V grafu č. 38 vidíme, že 31 % (126) nemá problém s ranním vstáváním, 69 % (285) ano. Z tohoto počtu 43 % (177) ráno vstane a nemá za potřebí si posouvat čas buzení. 26 % (108) si ráno pravidelně posouvá čas buzení. Důvodů proč tomu tak je může být několik. Ty budou zodpovězeny v konečném shrnutí podkapitoly.

Graf č. 29: Ponocování

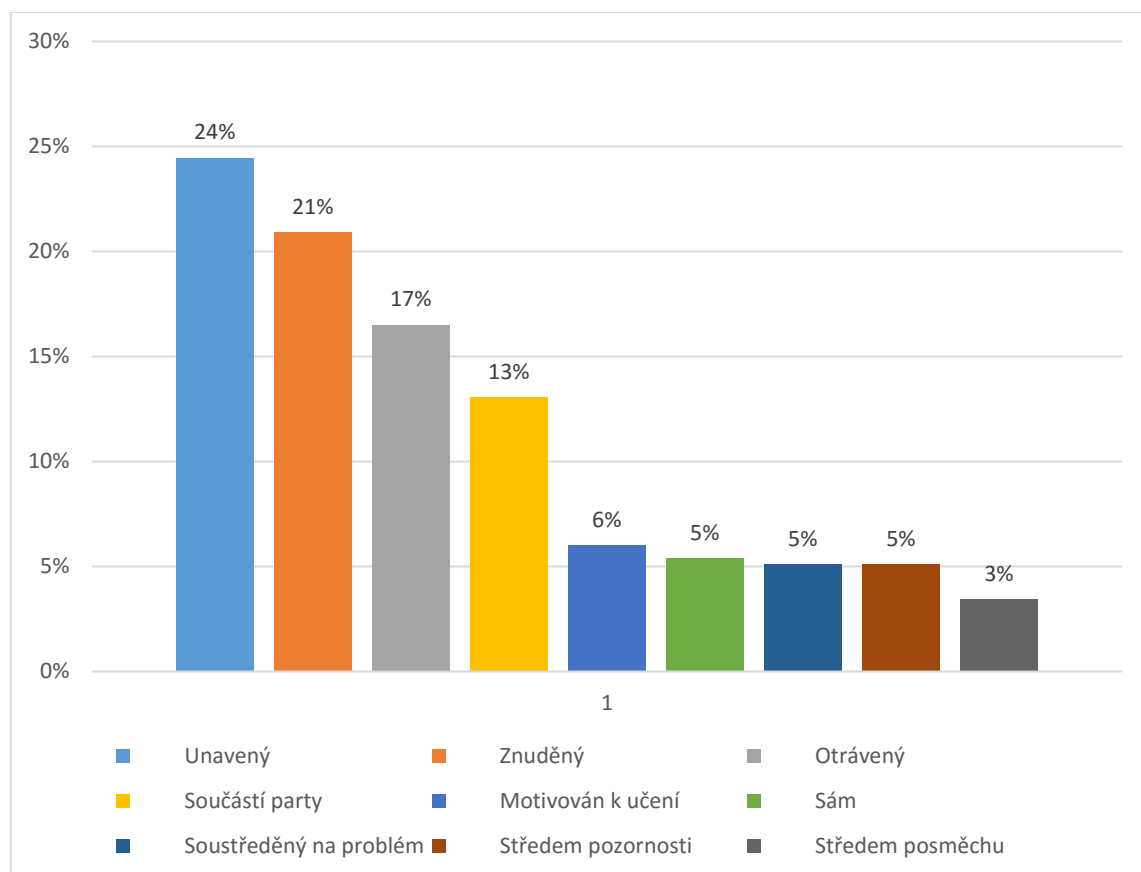
K otázce č. 41: Zaspíš někdy, protože si ponocoval/a? Odpovídalo všech 411 dotázaných, otázka měla jednu možnou odpověď.



Na otázku, „Zaspíš někdy, protože si ponocoval/a?“, nám graf č. 41 celkem jasně ukazuje, že 70 % (287) dospívajících ráno nezaspí, pouhých 30 % (124) ano.

Graf č. 30: Pocity a postoj ve škole (relativních hodnotách)

K otázce č. 42: Jak se cítíš a jak se vnímáš ve škole? U otázky bylo možné zaškrtnout více odpovědí. Graf znázorňuje relativní četnost odpovědí z celkového počtu 1397 odpovědí.

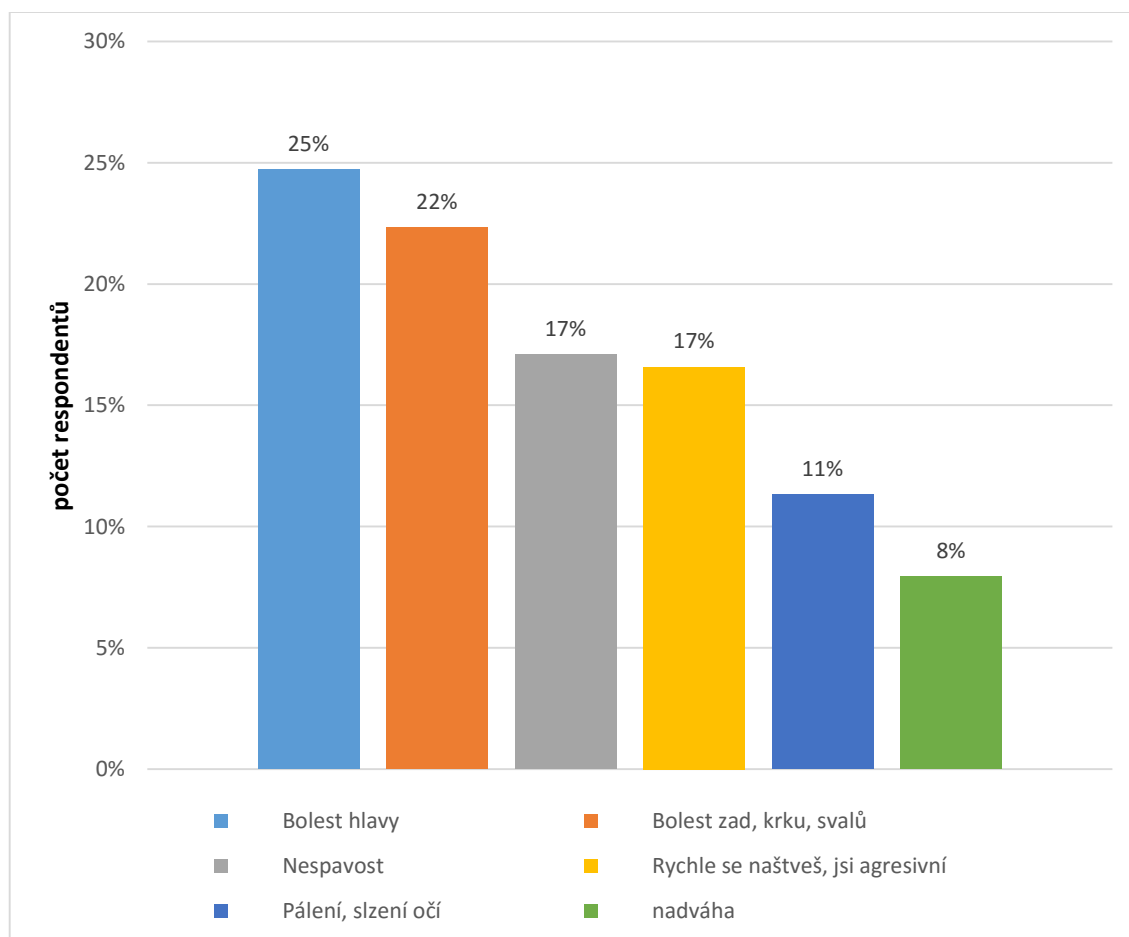


Graf č. 30 ukazuje odpovědi na jasně dané dotazy, ale jeho podstata je hlubšího charakteru. Dá se říci, že je provázán z otázkami z předešlých kapitol, a je jakýmsi shrnutím vlivu digitálních technologií na duševní zdraví

Téměř čtvrtina adolescentů (24 %), si stěžuje, že jsou ve škole unavení. Značná část 21 % se cítí znuděná a 17 % se cítí otrávená. Co se týče postavení v kolektivu, tak 13 % se cítí součástí nějaké party, 5 % si připadá, že je středem pozornosti a 3 % že jsou cílem posměchu. Několik z nich, přesněji 5 %, si také připadá osamocen. Jen 6 % studentů si připadá ve škole soustředěná a jen 5 % je motivováno k učení.

Graf č. 31: Pohled na zdravotní potíže (relativních hodnotách)

K otázce č. 43: Trpíš něčím z následujících? U otázky bylo možné zaškrtnout více odpovědí. Graf znázorňuje relativní četnost problémů z celkového počtu 855 odpovědí.



Graf č. 43 dělá podobné shrnutí jako graf předešlý, jen je zaměřen místo na duševní, na fyzického zdraví. Na bolesti hlavy si stěžuje 25 %, na bolest krku, zad a svalů podobná část, 22 %. Nemalá část trpí nespavostí, stejně velká skupina přiznává výbušnou povahu a agresivní chování (17 %). Minorita (11 %), si pak stěžuje na pálení a slzení očí. Jen 8 % přiznává problém s obezitou.

Závěr oblasti H

V této oblasti byly otázky zaměřeny na oblast zdraví. Několik otázek se věnovalo spánku. Ty na sebe záměrně navazovaly. Z výsledků se dá vyvozovat, že důvodem proč někteří

mají ráno problém se stáváním a proč dokonce někteří zaspí, je to, že nemají od rodičů danou večerku. Z druhé oblasti víme, že značná část má u sebe v pokoji televizi a počítač. Lze tedy předpokládat, že sledování televize v pozdních večerních hodinách, chatování, sociální sítě, či sledování videí, má za následek zkrácení doby pro spánek. Není se následně čemu divit, že si mládež stěžuje ve škole na únavu, znuděnost či otrávenost. Nelze ani přehlížet, že značná část si stěžuje na bolesti hlavy, zad, krku a svalů. Nespavost či agresivní chování také musí zákonitě být důsledkem jejich návyků. Dlouhé vysedávání u počítače, časté koukání do telefonu, malý vztah ke sportu to vše má vliv na fyzickou kondici.

4.5 Závěry výzkumného šetření

Dotazník měl za cíl komplexně obsáhnout problematiku digitálních technologií současnosti. Zjistit v jaké formě nejvíce ovlivňuje cílovou skupinu. Dotazníkové šetření bylo rozděleno pro přehlednost do osmi oblastí, které jednotlivě cílily na požadovanou konkrétnější problematiku.

Z oblasti A jsme zjistili, že celkově se dotazníku zúčastnilo 411 adolescentů, z toho 240 chlapců a 171 dívek. Věk adolescentů se pohyboval od čtrnácti do osmnácti let. Adolescenti navštěvovali dohromady 5 typů škol ve čtyřech krajích: Pražském, Středočeském, Ústeckém a Moravskoslezském. Základní školu navštěvovalo 62 dospívajících, střední školu 86, střední odbornou školu 184, střední odborné učiliště 62 a gymnázium 17 adolescentů.

Oblast B cílila na zjištění vybavenosti českých domácností digitálními technologiemi a na osobní vlastnictví jednotlivců. Z výsledků vyšlo, že až na výjimky téměř každá domácnost disponuje televizí (95 %), počítačem (98 %) a připojením k internetu (85 %). DVD a Blu Ray přehrávače vlastní jen 67 % všech domácností. Osobní majetek jednotlivců představuje mobilní telefon a tablet. Mobilní telefon ze 411 adolescentů vlastní 406 z nich, což ve zkoumaném vzorku představuje 99 %. Jedno procento, které mobilní telefon nemají, představuje 5 adolescentů. Tablet ač je v dnešní době populární není u mládeže samozřejmostí jako mobilní telefon, vlastní jej jen 173 z nich, což představuje 42 %. 238 dospívajících tablet nevlastní.

Oblast C zjišťovala, jak mají adolescenti vybavený svůj pokoj, a zároveň zda má přítomnost těchto zařízení má vliv na jejich návyky v užívání. Televizi má vybavený pokoj 239 respondentů, počítačem 315, herní konzolí 59 a knihovnou 287 adolescentů. Televizi sleduje denně 32 %, tedy 131 adolescentů. Několikrát do týdne respektive převážně o víkendu sleduje televizi 115, respektive 110 adolescentů. Ostatní (55) se raději věnují jiným činnostem. Ti, co na televizi koukají denně (131), odpověděli, že u ní tráví 30-60 minut. Občasní diváci (225) u ní tráví 1-2 hodiny, to je stejná doba, jako to je u těch, co na ní koukají převážně jen o dnech volna. Nejoblíbenějšími žánry jsou komedie a akční filmy. Jiné žánry adolescenti sledují s téměř stejnou oblibou. Přestože televize není v 326

případech rodiči nijak regulována, tak 251 adolescentů (61%) si nikdy nepřálo nějaký produkt, co slibovala reklama či teleshopping.

Oblast D se věnuje počítači a využívání internetu. Stejně tak jako nechávají rodiče volně koukat adolescenty na televizi, podobně je tomu i s prací na počítači a internetu. Rodiče 373 adolescentů, což představuje 91 %, nekontrolují jejich činnost na počítači, pouhých 38 (9 %) ano. Dále navazují otázky, které řeší, zda adolescenti hrají počítačové hry, zda kvůli tomu zanedbávají své povinnosti a zda je rodiče za takové chování napomínají. Pravidelnými hráči je 91 chlapců a 10 dívek, občas si hru zahraje 100 chlapců a 62 dívek. Hry nehraje vůbec 99 dívek a jen 49 chlapců. V otázce zanedbávání 250 adolescentů přiznalo, že povinnosti z důvodu trávení času u počítače zanedbávají. Zbýlých 161 dospívajících své povinnosti plní. Z pohledu rodičů jen malá část své děti napomíná pravidelně, dělá to jen 62 rodičů, 205 jich to dělá občas a 144 to nedělá nikdy.

Oblast E měla za cíl zjistit preferenci činností a postoj k zařízením a technologiím. Pro dnešní adolescenty je nejvíce zajímavá možnost poslouchat hudbu na internetu, ve stejné míře mají v oblibě sociální sítě, chatování a sledování videí. Ve výčtu činností na poslední místo dali hraní her. Velká část adolescentů nemá problém svým oblíbeným činnostem věnovat denně více jak 3 hodiny svého času. Další otázky směřovaly na to, zda adolescenti ve svém mobilním telefonu mají mobilní internet a jak ho využívají. 68% respektive 275 adolescentů mobilní internet má a nejčastěji ho využívají na chatování (33 %), hledání jízdních řádů (28 %), sociální sítě (26 %) a na čtení online článků (13 %). V otázce připojení mobilního telefonu k domácí Wi-Fi síti, se kladně vyjádřilo 354 adolescentů, 52 se jich vyjádřilo záporně a 5 se otázky nezúčastnilo (nemají mobilní telefon). Ovšem v otázce připojování k Free Wi-Fi hotspotům někde mimo domov se postoj mění, pravidelně se připojuje 36, občas 196 adolescentů, 174 se nepřipojuje nikdy. Dá se usuzovat, že adolescenti tyto Free Wi-Fi hotspoty nevyužívají z důvodu, že mají ve velké míře mobilní internet a nemají tak důvod se k takovýmto sítím připojovat. Následující otázka, která se ptala na hraní her na mobilním telefonu, potvrdila, že adolescenti se z větší části hrami spíše nezabývají. Hry nikdy nehraje 220 adolescentů, občas je hraje 145 a pravidelně pouhých 41. Ani trendu bezplatného volání mladiství nepodlehli, 151 jich volá jen občas, 170 provádí rychlé hovory. Jen 85 adolescentů volá desítky minut až hodiny. Respondentům vlastníci tablet byla položena otázka, co na něm

nejčastěji dělají. S náskokem několika procent vyhrál internet, před sociálními sítěmi a chatováním. Z této oblasti je vidět, že adolescenti upřednostňují takové činnosti, které jsou v interakci s internetem.

Oblast F byla zaměřena na prostředí školy a na využívání internetu jako zdroje informací. První otázka z této oblasti zjišťovala, jaké informační zdroje studenti využívají při vypracovávání referátů a podobných prací. Ze 411 odpovědí jich 370 obsahovalo jako možnost internet. Jen 41 využívá všechny jiné zdroje, kromě internetu. Největší skupina, která představuje 40 %, využívá spolu s internetem knihy, učebnice a odborné časopisy. Část adolescentů (29 %), kteří nemají zálibu v četbě, raději doplňují zdroje z internetu o filmy a dokumenty. Jen internet bez jiných zdrojů využívá 19 %. Jen 2 % respondentů využívá spolu s internetem audioknihy. V návaznosti na získávání informací z internetu byla následující otázka zaměřena na zpracování těchto dat a následného odevzdání učiteli. Téměř polovina, přesněji 185 adolescentů (45 %) získá informace z více zdrojů, ty zpracuje, doplní o své poznámky a vytváří autorskou práci. 111 adolescentů, představující 27 % najde několik zdrojů a vytváří kompilát. 80 žáků (19 %) se dopouští plagiátorství, kdy vyhledaný zdroj bez úprav odevzdávají svým jménem. 35 (9 %) editují nalezena data a odevzdávají. V teoretické části zmíněný multitasking, se potvrzuje v otázce č. 30 dotazníku. V této otázce dospívající zmiňují činnosti, které dělají zároveň při přípravě do školy. Nejčastější je poslech hudby (36 %) a chatování (23 %). Poslední dvě otázky zaměřené na oblast školy se týkaly kyberšikany. První zjišťovala, kdo se s kyberšikanou setkal osobně. Osobní zkušenost má 160 adolescentů, 251 ji nemá. Druhá otázka zjišťovala, jestli se někdo o podobnou tematiku zajímá na internetu a sleduje taková videa. Video s tematikou kyberšikany sleduje 127 studentů a více jak polovina ji byla svědkem naživo.

Oblast G je zaměřena na volnočasové aktivity adolescentů. Zajímavé v této oblasti je zjištění, že téměř třetina (27 %) po příchodu domů surfuje na internetu. Vztah adolescentů ke sportu by mohl být lepší, pravidelně jich sportuje 182 (44 %), o víkendech a volnu 102 (25 %), pouze na hodinách tělocviku 83 (20 %) a vůbec nesportuje 44 (11 %). Kroužky a zájmové činnosti navštěvují dvě čtvrtiny respondentů, z toho polovina jsou pohybové aktivity a druhá polovina činnosti uměleckého směru. Četba jako volnočasová aktivita není moc v oblibě. Pravidelně čte jen 54 (13 %) adolescentů. Alespoň občas

172 (42 %), 185 (45 %) nečte vůbec. Trávení volného času spolu s rodinou také není ve velké oblibě, 44 % adolescentů se společným aktivitám vyhýbá. Víkendových výletů se zúčastní 19 % z nich. V podobných poměrech pak s rodiči sportují, chodí do divadla či kina, jezdí na chatu. Jen 6 % dotázaných má s rodiči jiné společné koníčky.

Oblast H se zabývá důsledky využívání digitálních technologií na zdraví. Faktorů ovlivňujících jak psychickou tak fyzickou stranu je mnoho, proto se otázky zaměřovaly například na spánek. Oblastí zájmu bylo zjistit, zda dospívající mají danou od rodičů nějakou večerku. V 67 % případů, to znamená u 274 adolescentů, bylo zjištěno, že žádnou večerku nemají a sami si určují, kdy půjdou spát. 137 dospívajících večerku má, nejčastěji mezi 22-23 hodinou. Na večerku přímo navazuje problém s ranním vstáváním, s tím má problém 285 adolescentů, 108 problém řeší posouváním času buzení. 126 (31 %) s ranním vstáváním problém nemá. Další otázka okolo oblasti spánku se věnovala problému ranního zaspání z důvodu ponocování. S tímto má problém 30% adolescentů (124). Tuto situaci neřeší 70 % dotázaných (287).

Dopad nedostatku spánku na pocity a chování následující den může být značný, proto poslední dvě otázky cílily na pocity a postoje ve škole a školním kolektivu. Asi nepřekvapí, že nejvíce vyčnívá sloupec s četností pocitu únavy s 24 %. Ve 21 % se studenti cítí ve škole znučení a v 17 % otrávení. Za zmínku ještě stojí 17 % těch, kteří se cítí v kolektivu součástí party. Poslední otázka byla zaměřena na oblast fyzického zdraví. 25 % adolescentů si stěžuje na bolesti hlavy, 22 % na bolesti zad, krku a svalů, 17 % si stěžuje na nespavost a na zvýšenou míru agresivity, 11 % na pálení a slzení očí a 8 % na nadváhu.

Z dílčích závěrů vyplývá, že dnešní adolescenti mají digitální technologie dostupné až na výjimky bez omezení a využívají je každý den několik hodin. Takové chování má nepřehlédnutelné dopady na člověka. Ty mohou být krátkodobého či dlouhodobého rázu. Část z nich může mít přímý dopad a mohou být zaznamatelné okolím, jiné mohou být skryté a nemusí být navenek zřejmé. Neutuchající touha být stále na internetu u většiny adolescentů si zahrává s otázkou, zda toto již není začátek formy nějaké závislosti. Bolesti hlavy, zda, svalů, nadváha to jsou přímé dopady na fyzickou stránku z důvodu omezení pohybu ve volném čase na úkor času s technologií. Problémy se spánkem, změny postojů

a chováním jsou důsledky dopadu vlivů digitálních technologií, tak medií na psychosociální složku.

5 Diskuze

Tato bakalářská práce objasňuje, jak vývoj digitální technologie v průběhu času ovlivňoval život generace adolescentů té dané doby. Jelikož moderní technologie provází dnešní adolescenty, tedy i naše respondenty celým jejich dosavadním životem, je pro ně samozřejmostí, že všechny tyto moderní prostředky mají k dispozici a využívají je. Ovšem v minulosti byly aktuální jiné technologie nebo stávající ještě nebyly na takové úrovni jako jsou dnes. Proto v následující diskuzi budou porovnány nejdůležitější výsledky výzkumů provedených v minulosti s výsledky empirického šetření této bakalářské práce.

K porovnání budou využita data z výzkumu mezi roky 1992-1996, které zmiňuje Petr Sak v knize Proměny české mládeže. (Sak, 2000) Dále pak data z výzkumu MŠMT z roku 2011. (kolektiv, 2011)

V devadesátých letech digitální technologie teprve začínaly pomalu pronikat do českých domácností. Mobilní telefon, počítač nebo internet byly něco nepředstavitelného. Běžná byla barevná televize, radiový přijímač a magnetofon. V roce 2011 byla již situace jiná, několik televizí či počítačů v domácnosti není výjimka, okolo 50 % dospívajících je má ve svém pokoji. V současnosti televizi a počítač ve svém pokoji má více jak 70 % adolescentů. Mobilní telefon vlastní většina již v roce 2011. V současnosti je to okolo 99 %.

Televize je oblíbená již od svého vzniku a nebylo tomu jinak ani v devadesátých letech, kdy ji sledovala denně téměř celá generace dospívajících. Adolescenti v 90. letech měli nejraději americké filmy. V roce 2011 televizi sledovalo pravidelně okolo 92 % adolescentů, denně 73 %. Denně jí věnovali téměř dvě hodiny a o víkendu ještě o hodinu více. Z našeho šetření vychází, že televizi několikrát do týdne sleduje 87 % respondentů (1-2 hodiny) a pravidelně pak 32 % (30-60 minut). Z výše uvedeného je patrný pokles času stráveného adolescenty u televize přibližně o 30-60 minut denně oproti roku 2011.

Úbytek diváků se dá vysvětlit tak, že část adolescentů tráví čas raději jinak, popř. s jinými médii. Z empirického výzkumu této práce vychází, že nejvíce času pak tráví adolescenti s internetem.

Počítač a na něm hrané hry nabývaly v devadesátých letech na oblibě, s rostoucím výkonem a možnostmi se jejich obliba do roku 2000 v pravidelných etapách zdvojnásobovala. Možnost hraní přes internet, jak ji známe dnes, tehdy ještě nebyla. V roce 2011 bylo pravidelných hráčů počítačových her okolo 54 %, další čtvrtina pak online chatovala. Z našeho vzorku adolescentů pravidelně hraje počítačové hry pouze čtvrtina a to především chlapci. Většina současných adolescentů upřednostňuje hlavně využívání internetu na poslech hudby, sociální sítě, chatování a online videa. Z výsledků v roce 2011 lze vyčíst, že přibližně polovina rodičů dbá na to, co jejich adolescent sleduje v televizi nebo jak se chová na internetu. Rodiče současných adolescentů monitorují či upravují, jakým způsobem jejich děti tráví čas s moderními technologiemi, jen v malém počtu případů.

Z komentáře Petra Saka výzkumu z roku 1996 vyplývá, že masmédiá mají vzrůstající vliv na mladou generaci. Z jeho závěrů plyne, že nejčastěji mladí koukají na televizi, poslouchají rozhlas, povídají si s přáteli, poslouchají magnetofon, přehrávač CD a čtou noviny a časopisy. V roce 2011 jsou volnočasové aktivity lehce odlišné, základ ale zůstává stejný. Nejoblíbenější je televize, poslech hudby, čas strávený venku s kamarády, internet a chatování. Z našeho výzkumu vychází, že ve svém volném čase adolescenti nejraději chodí na internet, kde poslouchají hudbu, využívají sociální sítě, chatují a sledují videa. Ačkoli je kniha stejně jako internet zdrojem informací, tak ani v současnosti ani v minulosti nebyla četba oblíbenou činností většiny adolescentů. Potvrzuje to jak výzkum z roku 1992 (Sak, 2000, s. 91), tak dotazníkové šetření této práce.

Dřívější generace adolescentů trávila čas s rodiči především v divadle, na koncertech a v přírodě na pěších túrách. Kolem roku 2011 dvě třetiny adolescentů s rodiči sportovaly a chodily na výlety. Čtvrtina chodila do divadla a na společné večere do restaurací. Současní adolescenti téměř v 50 % případů s rodiči aktivně čas netráví. Jen něco okolo čtvrtiny z nich s rodiči jezdí na výlety, chatu či sportuje. Z empirického výzkumu lze tedy

uvést, že adolescenti tráví s rodiči výrazně méně času na úkor času stráveného s moderními technologiemi.

6 Doporučení pedagogům

Doporučení budou zaměřena na složku fyzického zdraví a na složku psychosociální. V oblasti fyzického zdraví by žáci měli být poučeni o tom, jak mít správně uzpůsobený pracovní prostor pro svou práci. Při dlouhodobém sezení, ať už u počítače či televize je důležité držení těla. Je důležité nepřetěžovat stabilizační systém a nezatěžovat jednostranně jednotlivé partie těla. Proto by žáci měli být informováni jak správně ovládat a volit ergonomii vybavení, ovládacích prvků. Dále by si žáci měli projít praktickou hodinou, kde jim budou ukázány techniky na správné držení těla při chůzi, sezení i ležení. Další cvičení by je mělo naučit techniky na uvolnění a protažení těla. Učitelé by měli ukázat na příkladech, jaké důsledky špatné držení těla může mít a jak těžce se některé problémy léčí (skolióza, karpální tunel). V souvislosti s tím, by měli být seznámeni s vlivem digitálních technologií na špatné stravovací návyky. Jaký dopad může mít skladba jídelníčku na kvalitu spánku a zažívací systém. Žáci by měli být uvedeni do problematiky zdravé výživy.

V oblasti psychosociální by učitelé měli dětem vysvětlit, že virtuální vztahy sebou nesou jistá rizika a dopady na sociální chování. Těmi může být například přílišná důvěra v cizí lidi, předávání citlivých osobních informací a svěřování se delikventním osobám. To vše nahrává k potencionálnímu zneužívání. Dále by mělo být dospívajícím ukázáno, jaké příznaky mohou naznačovat vznik závislosti. Také by jim měl být vysvětlen problém kyberšikany a její důsledky na psychosociální stránku oběti.

7 Závěr

Digitální technologie jsou už neoddělitelnou součástí našeho života. Rychlý a neustálý rozvoj těchto technologií však sebou nese řadu zdravotních rizik a poruch chování v celém průřezu populace. Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na rizika související s poruchami zdraví, životním stylem a postoji k životu v adolescenci působením digitálních technologií. Povědomí o těchto rizicích, znalost, jak rizikům předcházet

respektive jak se s nimi potýkat, vyústilo v konkrétní soubor doporučení pro učitele resp. pro pedagogické pracovníky, jak pracovat s mládeží a jak na mládež výchovně působit.

V teoretické rovině je prozkoumáno a charakterizováno období adolescence z pohledu bio-psycho-sociálního vývoje. Kromě toho jsou specifikovány faktory, které ovlivňují a formují individualitu adolescenta, je představeno, co mu pomáhá začlenit se do společnosti. Jsou probrány oblasti digitálních technologií, které s větším důrazem směřují na adolescenty.

Praktická část práce je rozdělena do tří základních celků. V prvním celku byla pozornost orientována na empirické dotazníkové šetření zaměřené na to s jakými digitálními technologiemi se dnešní adolescenti střetávají a jak tyto technologie využívají. Podstatné bylo také zjistit, kolik času činností s technologiemi věnují. V návaznosti na to se zjišťovalo, jaké jiné činnosti adolescenti provozují, zda mají koníčky, zájmy či sportovní aktivity. Nedílnou součástí byly otázky směřující na oblast fyzického zdraví a psychické pohody.

Ve druhém celku praktické části byla provedena diskuse nad získanými výsledky z dotazníkového šetření. Ty byly porovnány s výsledky z výzkumů v 90. letech a z roku 2011. Z porovnání určitých oblastí vyplynuly závěry, které shrnovaly proměny postoje a chování dospívajících ve vztahu k digitálním technologiím. Výsledkem je zjištění, že s rostoucí dostupností internetu, rostou možnosti jeho využívání. Dnešní adolescenti využívají internet více, na úkor jiných činností, především sledování televize, než generace adolescentů v minulosti.

V posledním třetím celku praktické části jsou vyslovena doporučení pro práci s adolescenty ve vztahu digitální technologie a zdraví. Jsou zde uvedeny tipy, jak by měli učitelé poučit své žáky v oblasti fyzického zdraví. V oblasti psychosociální jsou pokyny především k vysvětlení rizik spojených s využíváním internetu, sociálních sítí a chatování. Další pokyny směřují k prevenci chování před vznikem závislostního chování a šikany.

8 Seznam informačních zdrojů a literatury

- 1) BLATTNÁ, Jarmila. Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou. Praha: Společnost pro výživu, 2005. ISBN 80-239-6202-7.
- 2) BLAŽEK, Bohuslav. *Tváří v tvář obrazovce*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1995. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-11-7.
- 3) BUERMANN, Uwe. *Jak (pře)žít s médii: příležitosti a hrozby informačního věku a nové úkoly pedagogiky : výzkumná práce Institutu pro pedagogiku a smyslovou a mediální ekologii (IPSUM)*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2009. ISBN 978-80-86600-58-1.
- 4) CARR-GREGG, Michael a Erin SHALE. *Puberťáci a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-662-9.
- 5) CRENSHAW, Dave. *The myth of multitasking: how doing it all gets nothing done*. 1st ed. San Francisco: Jossey-Bass, c2008. Jossey-Bass business & management series. ISBN 0470372257.
- 6) *Domácnosti s vybranými informačními a komunikačními technologiemi* [online]. 2014: Český statistický úřad, 2014, 2014 [cit. 2015-11-20]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20568871/970113a.pdf>
- 7) *Generace Y* [online]. Podpora technických a přírodovědných oborů: MŠMT IPN, 2011 [cit. 2015-10-27]. Dostupné z: <http://www.generacey.cz/zjisti-jaka-jsi-generace/generace-y>
- 8) GÖHLERT, Fr a Frank KÜHN. *Od návyku k závislosti: toxikomanie: drogy: účinky a terapie*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2001, 143 s. Pro zdraví. ISBN 80-7202-950-9.
- 9) HELUS, Zdeněk. *Úvod do sociální psychologie: (aktualizovaná témata pro studující učitelství)*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-054-4.
- 10) HLADKÝ, Aleš a Vladimír GLIVICKÝ. *Škodí počítač našemu zdraví?*. Vyd. 1. Praha: Codex Bohemia, 1995. ISBN 80-901683-8-8.

- 11) HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- 12) HOLOUŠOVÁ Drahomíra a Pavla VYHNÁLKOVÁ. *Výchova žáků základní školy ke zdravému životnímu stylu: sborník mezinárodní studentské spolupráce*. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 2009. ISBN 9788072203178.
- 13) *Informační a komunikační technologie v českých domácnostech* [online]. 2014: Český statistický úřad, 2014, 2014 [cit. 2015-11-20]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/20568875/06200414a.pdf/>
- 14) *Koncepce podpory mládeže 2014 - 2020*. MŠMT [online]. 31 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/33599_1_1/
- 15) KOOPS, Bert-Jaap (ed.). *Cybercrime and jurisdiction: a global survey*. The Hague: T.M.C. Asser press, 2006. Information technology & law series, 11. ISBN 90-6704-221-8.
- 16) KOTLER, Philip, Kevin Lane KELLER a Tomáš JUPPA. *Marketing management*. 12. vyd. Praha: Grada, 2007, 788 s. ISBN 978-80-247-1359-5.
- 17) MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- 18) MIKŠÍK, Oldřich. *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1600-1.
- 19) NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.
- 20) NESTMANN, Frank a Klaus HURRELMANN. *Social networks and social support in childhood and adolescence* [online]. New York: Walter de Gruyter, 1994 [cit. 2016-04-07]. ISBN 31-101-4360-7.
- 21) NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Zdravotní rizika počítačových her a videoher* [online]. Praha: Psychiatrická léčebna Bohnice, 2007, 2007 [cit. 2015-11-20]. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/PCgam6.doc>
- 22) NEŠPOR, Karel. *Jak přežít počítač*. Vyd. 1. Kralice na Hané: Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-069-8.

- 23) ORLEBAR, Jeremy. *Kniha o televizi*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Akademie múzických umění, 2012, 213 s. ISBN 978-80-7331-246-6.
- 24) PÁLENÍKOVÁ, Radka. Generace M. [Http://www.adam.cz/](http://www.adam.cz/) [online]. 2015 ČRDM, 2005, 2005 [cit. 2015-11-19]. Dostupné z: <http://www.adam.cz/clanek-2005032002-generace-m.html>
- 25) PETRUSEK, Miloslav a Jan BALON. *Společnost naší doby: populární sociologie (ne)populárních problémů*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2011. Průhledy (Academia). ISBN 978-80-200-1965-3.
- 26) PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Vyd. 6., V této edici 1. Překlad Eva Vyskočilová. Praha: Portál, 2014. Klasici. ISBN 978-80-262-0691-0.
- 27) PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
- 28) SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
- 29) SEIWERT, Lothar J. *Simplify your time - konečně mít čas*. Olomouc: ANAG, 2013, 311 s. ISBN 978-80-7263-773-7.
- 30) SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. 1. vyd. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.
- 31) ŠEVČÍKOVÁ, Anna. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-7527-6.
- 32) URBAN, Lukáš. *Sociologie trochu jinak*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada, 2011. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3562-7.
- 33) VACEK, Jaroslav. 2010-9-27. *Počítače, internet a další technologie u dětí a dospívajících: rizika a jejich prevence* [online]. In: Centrum adiktologie: Psychiatrická klinika 1.LF a VFN, Univerzita Karlova v Praze [cit. 2015-10-26]. Dostupné z: <http://www.kr-karlovarsky.cz/krajsky-urad/cinnosti/Documents/Vacek.pdf>

- 34) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- 35) *Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích*. Vyd. 1. Praha: Diderot, 1999. Encyklopedie Diderot. ISBN 80-902723-0-4.
- 36) WEISS, Petr. *Etické otázky v psychologii*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-845-6.
- 37) ZEMANOVÁ, Petra a Zuzana RUČKOVÁ. *Jak si zachovat zdraví u počítače: od týmu odborných lékařů a terapeutů*. Vyd. 1. Praha: Computer Press, c2001. Kancelář (Computer Press). ISBN 80-7226-546-6.

9 Seznam příloh

Příloha 1 – ukázkový dotazník

10 Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Věk, pohlaví a navštěvovaná škola

Tabulka č. 2: Počet dotázaných v krajích v absolutních hodnotách

Tabulka č. 3: Přehled vybavení domácnosti

Tabulka č. 4: Osobní majetek

Tabulka č. 5: Využívání tabletu

Tabulka č. 6: Informační zdroje (relativní hodnoty)

Tabulka č. 7: Činnosti po příchodu ze školy

11 Seznam grafů

Graf č. 1: Rozložení adolescentů v českých krajích podle relativních

Graf č. 2: Majetkové poměry domácnosti a jednotlivců v absolutních číslech

Graf č. 3: Vybavenost dětského pokoje v absolutních hodnotách

Graf č. 4: Frekvence sledování televize

Graf č. 5: Nejsledovanější žánr (*relativní hodnoty*)

Graf č. 6: Působení vlivu reklamy na adolescenty

- Graf č. 7: Zákaz televizních pořadů
- Graf č. 8: Postoj rodičů na dohled na adolescenty
- Graf č. 9: Postoj k hraní her na internetu z pohledu chlapců a dívek
- Graf č. 10: Postoj k zanedbávání povinností
- Graf č. 11: Napomínání rodiči
- Graf č. 12: Priorita činností
- Graf č. 13: Mobilní internet
- Graf č. 14: Využívání internetu, přehled relativních hodnot
- Graf č. 15: Domácí Wi-Fi
- Graf č. 16: Free Wi-Fi
- Graf č. 17: Hry na mobilním telefonu
- Graf č. 18: Volání
- Graf č. 19: Internet jako informační zdroj
- Graf č. 20: Postoj ke zpracování vyhledaných dat (absolutní hodnoty)
- Graf č. 21: Rušivé faktory (relativní hodnoty)
- Graf č. 22: Kyberšikana
- Graf č. 23: Kyberšikana #2
- Graf č. 24: Sport
- Graf č. 25: Četba (absolutní hodnoty)
- Graf č. 26: Aktivita s rodiči (relativní četnost)
- Graf č. 27: Večerka (absolutní hodnoty)
- Graf č. 28: Ranní vstávání
- Graf č. 29: Ponocování
- Graf č. 30: Pocity a postoj ve škole (*relativních hodnotách*)
- Graf č. 31: Pohled na zdravotní potíže (*relativních hodnotách*)

12 Příloha

Tento dotazník slouží pro vypracování výzkumu na téma: dopad vlivu využívání digitálních technologií adolescenty

OBLAST A – ZÁKLADNÍ INFORMACE

1. Pohlaví

- ☐ Chlapec
- ☐ Dívka

2. Věk: _____

3. Do školy chodím ve městě: _____

4. Navštěvuji:

- ☐ Základní školu
- ☐ Střední školu
- ☐ Střední odbornou školu
- ☐ Střední odborné učiliště
- ☐ Gymnázium

OBLAST B – DOMÁCNOST A OSOBNÍ VĚCI

5. Máte něco z níže uvedeného ve vaší domácnosti? Vyber 1 nebo více možností

- ☐ Televizi
- ☐ Počítač
- ☐ DVD, Blu-ray přehrávač
- ☐ Připojení k internetu
- ☐ Wi-Fi po celém bytě/domě

6. Máš ve svém pokoji něco z těchto věcí? Vyber 1 nebo více možností

- ☐ Televizi
- ☐ Počítač s internetem
- ☐ Herní konzoli – playstation, Xbox, Wii apod.
- ☐ Knihovna / polička s knížkami

7. Vlastníš ty osobně mobilní telefon?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

8. Vlastníš tablet?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

OBLAST C - TELEVIZE

9. Koukáš pravidelně na televizi?

- ☐ Ano, každý den
- ☐ Několikrát do týdne
- ☐ Převážně o víkendu
- ☐ Ne, napiš proč _____

10. Kolik času věnuješ televizi?

	Méně než 30minut	Do 60 minut	1-2 hodiny	3 a více hodin
denně				
O víkendu				
O prázdninách				

11. Jaké pořady v televizi sleduješ? Vyber 1 nebo více možností

- ☐ Animované seriály
- ☐ Hrané seriály
- ☐ Akční filmy
- ☐ Romantické filmy
- ☐ Komédie
- ☐ Dokumenty
- ☐ Sport
- ☐ Reality show (X faktor, SuperStar, Výměna manželek, Prostřeno)

12. Přál/a sis někdy po nějakém zboží z reklamy či teleshoppingu?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

13. Zakazují ti rodiče koukat na nějaké pořady?

- ☐ Ano, pravidelně
- ☐ Ano, občas
- ☐ Ne

OBLAST D - PC, KONZOLE A INTERNET

14. Kontrolují rodiče, co děláš na počítači, internetu?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

15. Hraješ hry přes internet (tzn. s více hráči)?

- ☐ Ano, pravidelně
- ☐ Ano, občas
- ☐ Ne

16. Zanedbáváš někdy své povinnosti, protože hraješ hry nebo si na internetu?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

17. Říkájí ti někdy rodiče: už bys toho hraní/surfování/chatování měl/a nechat a jít dělat něco jiného úkoly, jít ven s kamarády, sportovat, jít spát

- ☐ Ano, pravidelně
☐ Ano, občas
☐ Ne

OBLAST E – PREFERENCE ČINNOSTÍ

18. Seřaď podle preference 1 - nejdůležitější, 5 - nejméně důležité

- Hry
 — Sledování videí
 — Poslouchání hudby
 — Sociální sítě
 — Chatování

19. Kolik času věnuješ těmto aktivitám denně?

	Méně než 30minut	Do 60 minut	1-2 hodiny	3 a více hodin
Hraní her				
Sledování videí				
Poslouchání hudby				
chatování				
Sociální sítě				

20. Kolik času věnuješ těmto aktivitám o víkendu a prázdninách?

	Méně než 30minut	Do 60 minut	1-2 hodiny	3 a více hodin
Hraní her				
Sledování videí				
Poslouchání hudby				
chatování				
Sociální sítě				

21. Máš ve svém mobilním telefonu mobilní internet?

- ☐ Ano
☐ ne

22. Pokud ano, na co ho používáš? Vyber 1 nebo více možností

- ☐ Sociální sítě
☐ Chatování
☐ Čtení online článků
☐ Hledám si spoje metra, vlaku, autobusu

23. Máš svůj mobilní telefon doma připojený k Wi-Fi?

- ☐ Ano
☐ Ne

24. Pokud si někde venku vyhledáváš free Wi-Fi, aby ses mohl/a připojit na internet?

- ☐ Ano, pravidelně
☐ Ano, občas
☐ Ne

25. Hraješ na svém telefonu hry?

- ☐ Ano, pravidelně
- ☐ Ano, občas
- ☐ Ne

26. Telefonuješ si pravidelně s kamarády či rodinou? Vyber 1 možnost

- ☐ Ano, jsou to rychlé hovory
- ☐ Ano, voláme desítky minut
- ☐ Ano, voláme déle než hodinu
- ☐ Ne, telefonuji jen občas

27. Pokud si odpověděl, že mas tablet, co na něm děláš? Vyber 1 nebo více možností

- ☐ Hraju hry
- ☐ Čtu e-knihy
- ☐ Prohlížím internet
- ☐ Chatuji
- ☐ Sleduji sociální sítě
- ☐ Fotím a edituju fotky

OBLAST F - ŠKOLA

28. Pokud máš vypracovat do školy nějaký referát či povinnou četbu a je možné využít více možností, co zvolíš? Vyber dvě možnosti

- ☐ Knihy, učebnice, odborné časopisy
- ☐ Audiokniha
- ☐ Film, dokument
- ☐ Internet

29. Pokud tedy hledáš informace na internetu, jak s nimi poté pracuješ? Vyber nejvhodnější

- ☐ Vyhledám si informace z více zdrojů, vypíši si poznámky a poté sepíši vlastní práci
- ☐ Najdu několik zdrojů, které zkompiluji dohromady a odevzdávám
- ☐ Najdu podobný referát, ten upravím, doplním a odevzdám
- ☐ CTRL+C CTRL+V

30. Děláš ještě něco jiného, když děláš úkoly nebo se připravuješ do školy? Vyber maximálně dvě možnosti

- ☐ Ne, soustředím se na danou věc
- ☐ Ano, poslouchám hudbu
- ☐ Ano, mam puštěnou televizi
- ☐ Ano, chatuji se spolužáky/kamarády
- ☐ Konzumuji nějaké jídlo
- ☐ Jiné

31. Setkal/a ses někdy s tím, že ve škole někdo natáčel/fotil nějaký incident typu rvačka / hádka s učitelem?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

32. Koukáš na internetu někdy na podobná videa ze školního prostředí?

- ☐ Ano
- ☐ ne

OBLAST G - VOLNÝ ČAS

33. Po příchodu domů: vyber nevhodnější nebo napiš vlastní odpověď

- ☐ Pouštím TV
- ☐ Jdu se podívat na internet
- ☐ Zapínám hru na pc nebo konzoli
- ☐ Jdu se najíst
- ☐ Jdu spát
- ☐ Jdu dělat úkoly do školy
- ☐ Jiné _____

34. Sportuješ pravidelně? Vyber nejvhodnější

- ☐ Několikrát do týdne, mám tréninky
- ☐ Pouze ve škole o hodině TV
- ☐ Jen o víkendu, prázdninách a volnu
- ☐ ne

35. Chodíš na nějaký kroužek, sport apod.

(hraní na hudební nástroj, keramika, fotbal, florbal, kroužek programování atd.)

Vypiš: _____

36. Čteš si občas knížky?

- ☐ Ano, pravidelněnapiš žánr _____
- ☐ Ano, málokdynapiš žánr _____
- ☐ Ne

37. Podnikáte spolu s rodiči některou z následujících aktivit? Vyber libovolný počet odpovědí

- ☐ Víkendové výlety
- ☐ Chata, chalupa
- ☐ Kino / Divadlo
- ☐ Sport
- ☐ Jiné _____

38. Říkají ti rodiče, v kolik máš jít spát?

- ☐ Ano
- ☐ ne

39. Pokud ano, mate určenu nějakou večerku?

Napiš čas: _____

40. Dělá ti problém ranní vstávání?

- ☐ Ano, posouvám si čas buzení na budíku/mobilu
- ☐ Ano, budík ale neposouvám
- ☐ ne

41. Zaspíš někdy, protože si ponocoval/a

- ☐ Ano
- ☐ Ne

42. Jak se cítíš a jak se vnímáš ve škole. Vyber libovolný počet odpovědí

- ☐ Unavený
- ☐ Znuděný
- ☐ Otrávený
- ☐ Sám
- ☐ Motivován k učení
- ☐ Soustředěný na problém
- ☐ Součástí party
- ☐ Středem pozornosti
- ☐ Středem posměchu

43. Trpíš něčím z následujících? Vyber libovolný počet

- ☐ Nespavost
- ☐ Bolest hlavy
- ☐ Nadváha
- ☐ Bolest zad, krku, svalů
- ☐ Pálení, slzení očí
- ☐ Rychle se naštveš, si agresivní
- ☐ ne